

協会けんぽ山形支部からの お知らせ

2024年

5
月号

職場内で回覧を
お願いいたします

受講料
無料!

事業所健康づくりセミナーをご活用ください!

山形支部では、「やまがた健康企業宣言」にご登録いただいた事業所様に健康づくりのサポートとして、「事業所健康づくりセミナー」を実施しています。無料でご利用いただけますので、ぜひ従業員様のヘルスリテラシーの向上にご活用ください。

事業所訪問型

講師が事業所様を訪問し、1～2時間程度のセミナーを行います。その場で質問にもお答えできます。



ビデオオンデマンド型

視聴用URLから、1か月間、集合でも、各個人ごとでも、従業員の皆様がお好きな時間にお好きな場所で、何度でも視聴可能です。



令和6年度は以下の各種プログラムをご用意しております。1事業所様につき、年度内2回まで受講可能です。例えば、同一のセミナーを社員を分けて2回実施したり、訪問型とビデオオンデマンド型を組み合わせる1回ずつ実施する等、事業所様の状況にあわせてご利用いただけます。

事業所訪問型・ビデオオンデマンド型

①運動

こんな事業所様に
オススメ

- ・運動不足を解消したい
- ・腰痛を訴える従業員が多い



②食事

こんな事業所様に
オススメ

- ・従業員の食生活改善に取り組みたい



③メンタルヘルス対策

こんな事業所様に
オススメ

- ・従業員へメンタルヘルス不調を未然に防ぐための教育を行いたい



④たばこ

こんな事業所様に
オススメ

- ・喫煙者である従業員の意識を変えたい



ビデオオンデマンド型限定

⑤女性の健康

こんな事業所様に
オススメ

- ・女性が抱える不調への向き合い方を学びたい



⑥睡眠

こんな事業所様に
オススメ

- ・不眠に悩む従業員が多い
- ・睡眠の質を上げたい



セミナーの詳細内容や受付状況については、
協会けんぽ山形支部のホームページよりご確認ください。

協会けんぽ山形支部HPトップページ
▶健康づくり▶やまがた健康企業宣言
▶健康づくりセミナー



【お問い合わせ先】 企画総務グループ 023-629-7225 (ナビダイヤル4番)

忙しくて時間の確保が困難な方にオススメ！ 健診当日に特定保健指導を受けられることをご存じですか？

健康サポート (特定保健指導)とは？

生活習慣病予防健診を受けた方で、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された40～74歳の被保険者の方を対象に行われる健康サポートのことです。保健師や管理栄養士などの専門家が**無料**で生活習慣改善のサポートをいたします！

特定保健指導は、①健診当日に健診機関で実施する場合、②後日日程調整のうえ、協会けんぽが実施する場合のいずれかの方法でご利用いただけます。
日頃忙しくて、特定保健指導を受ける時間がない方は、ぜひ①の健診当日にご利用ください！

健診機関で受診する場合

健診機関にて
健診受診



保健指導の該当となった方には
健診機関のスタッフより
お声掛けいたします(※)



健診当日に
健診機関にて
特定保健指導を
受けていただきます



健診当日に特定保健指導を受けていただくことで **事業所担当者様の日程調整等の手間を省くことができます**。また、**健診当日は、健康への意識が高いことから、より良い効果が期待できます**！
忙しいからと後回しにせず、健診当日の特定保健指導をぜひご利用ください！

※健診機関によっては、実施できない場合がございますので、ご希望の場合、直接健診機関へご相談ください。
また、当日の状況等により保健指導ができなかった場合は、後日協会けんぽ等より、ご案内いたしますのでご了承ください。

特定保健指導に
関してのご案内は
こちら▼



【お問い合わせ先】 保健グループ 023-629-7225 (ナビダイヤル2番)



健康コラム



一般社団法人 山形県医師会

受動喫煙防止にイエローグリーンキャンペーン！

受動喫煙とは、自分ではタバコを吸わないけれど身の回りのタバコの煙を吸わされてしまうことをいいます。日本では受動喫煙により年間約15000人が脳卒中、心筋梗塞などの虚血性心疾患、肺がん、乳幼児突然死症候群で亡くなっています。受動喫煙で病気になる方はこの何倍にもなります。加熱式タバコでも受動喫煙はおきます。加熱式タバコから煙は出ませんが、吸ったら息を吐きますよね。この息の中には紙巻きタバコと同じような種類の有害物質がたくさん入っています。

そこで「イエローグリーンキャンペーン」。イエローグリーンは「受動喫煙したくない、させたくない」という気持ちを表す色です。イエローグリーンリボンを身に着けることで自分や愛する人を受動喫煙から守りたいという意思表示ができます。イエローグリーンに建物等をライトアップすること、それを見つけてSNSにアップすることも受動喫煙防止の啓発です。5月31日は世界禁煙デー、6月6日までは禁煙週間です。あなたもイエローグリーンキャンペーンに参加してみませんか！



山形県医師会禁煙推進委員会委員長
社会医療法人公徳会トータルヘルスクリニック院長 川合 厚子

山形県四師会禁煙推進委員会
ホームページはこちら▶



【お問い合わせ先】 企画総務グループ 023-629-7225 (ナビダイヤル4番)

協会けんぽ山形支部からのお知らせ 2024.5月号