健康保険委員だより

けんぽPlus

2021.5
Vol.
21

CONTENTS 2021.5 VOL.21

健康づくり宣言のご案内 P2
健康づくり事業所応援団☆(株式会社 川上測量コンサルタント様) P4
講習会のご案内、健康保険委員の方に変更があったら… P5
健康相談（特定保健指導）をご利用ください P6
傷病手当金・出産手当金申請書
「事業主記入用」の記入もれにご注意ください P7
＊健康情報　＊季節の野菜　ほか P8

全国健康保険協会 福井支部
協会けんぽ

健康づくりは
幸せづくり

健康づくり宣言
協会けんぽ 福井支部

健康づくり宣言

健康づくりは幸せづくり

企業が経営の優先課題として従業員の健康づくりに積極的に取り組むことにより、従業員の健康増進はもとより、企業の生産性向上やイメージアップにつなげていく**「健康経営」**が注目されています。
少子高齢化が進み人材確保が課題となる中、従業員の健康への配慮に重きが置かれるようになってきています。
協会けんぽ福井支部では、事業主が健康経営に取り組むことを内外に宣言し、会社ぐるみで健康経営をスタートする「健康づくり宣言」を実施しています。
協会けんぽと一緒に健康経営を始めましょう。

※「健康経営」は特定非営利活動法人 健康経営研究会の登録商標です。

STEP1

①～④に取り組むことを宣言

取組内容

①健康診断受診100%
②特定保健指導利用100%
③再検査・要治療者への受診勧奨
④事業所内での健康づくりの推進
※毎朝のラジオ体操、社内禁煙 など

健康づくり宣言事業所数

479社（令和2年3月末時点） → 742社（令和3年3月末時点）

1年間でこんなに増えています！

宣言事業所の紹介はこちらから

協会けんぽ福井 健康づくり宣言 検索

STEP2 「ふくい健康づくり実践事業所」認定制度

従業員の健康づくりに積極的に取り組む事業所を県が認定し、国の「健康経営優良法人」認定取得を応援します。

令和２年度ふくい健康づくり実践事業所

知事賞 福井キヤノン事務機株式会社

NEW **県経団連賞** 株式会社川上測量コンサルタント

認定事業所（64社）［前年度 53社］

アップル流通株式会社	株式会社石川工務店	医療法人一麦会	株式会社infoBANK
株式会社ウエキグミ	株式会社エクステリア工房	越前たけふ農業協同組合	大野パッキング株式会社
社会福祉法人大野和光園	株式会社オクタケ	奥武建設工業株式会社	株式会社長田工業所
カイノス株式会社	片山機械株式会社	株式会社カツクラ	カワイ株式会社
株式会社川上測量コンサルタント	川口電気株式会社	技建工業株式会社	株式会社キハラ
株式会社キョーフク	株式会社クリーン丹南	株式会社クリーンリース	クローバ保険ナビ株式会社
京福バス株式会社	医療法人厚生会	株式会社高洋建設	株式会社米五
鯖江高速観光株式会社	清水工業株式会社	白山運輸有限会社	スキット株式会社
有限会社正興電気	大和交通株式会社	高嶋技研株式会社	株式会社武生環境保全
武生電業株式会社	株式会社タケベ無線	株式会社寺本トーヨー住器	西田建設株式会社
日東電気株式会社	ファーストウッド株式会社	福井キヤノン事務機株式会社	福井県民生活協同組合
株式会社福井新聞社	株式会社福井センイ倉庫	福井ベルト工業株式会社	フリックイン福井株式会社
ホクチク株式会社	株式会社北陸サーマル	北陸トラック運送株式会社	真名川株式会社
有限会社ミズノ金型製作所	みのる産業株式会社	明和工業株式会社	株式会社メディカルジャパン
株式会社モリシタ	山田技研株式会社	株式会社山田修整	横山電機株式会社
LOOSEY株式会社	嶺南建設株式会社	株式会社若狭塗センター	株式会社若狭松葉

（協会けんぽ加入事業所）（敬称略・五十音順）

STEP3 「健康経営優良法人」認定制度

優良な健康経営を実践している企業等を国が「健康経営優良法人」として顕彰します。

健康経営優良法人 2021 認定事業所

大規模法人部門（4社）［前年度 2社］

社会福祉法人大野和光園	医療法人博俊会	福井県民生活協同組合	前田工織株式会社

中小規模法人部門

NEW ブライト500（9社） ※中小規模法人部門の上位500社

片山機械株式会社	キョーセー株式会社	清川メッキ工業株式会社
ジャパン・ポリマーク株式会社	タニオ保険株式会社	東洋染工株式会社
株式会社ナカニシビジョン	株式会社日本エー・エム・シー	松本自動車販売株式会社

（55社）［前年度 25社］

株式会社アコス	旭電設株式会社	アルテック新材料株式会社	株式会社上田五兵衛商店
ECOエナジー株式会社	大野商工会議所	大野旅客自動車有限会社	小浜製綱株式会社
株式会社カーボ	カイノス株式会社	株式会社カズマ	カワイ株式会社
株式会社川上測量コンサルタント	川口電気株式会社	川崎物流株式会社	株式会社キハラ
株式会社協同	クローバ保険ナビ株式会社	京福バス株式会社	合同経営行政書士法人
合同経営社会保険労務士法人	税理士法人合同経営会計事務所	株式会社合同経営サービス	株式会社光陽
株式会社米五	鯖江精機株式会社	三和イコール企画株式会社	司法書士法人GK
株式会社GKコンサルティング	株式会社SHINDO	株式会社綜合代行	高井不動産株式会社
TAKAIホールディングス株式会社	高嶋技研株式会社	税理士法人たすき会	株式会社田中地質コンサルタント
株式会社タナックス	敦賀セメント株式会社	東洋地工株式会社	西川電業株式会社
日光産業株式会社	株式会社日本ビーエス	株式会社NOUMANN	株式会社ハグ・オザワ
福井商工会議所	福井ベルト工業株式会社	福貨通運株式会社	フリックイン福井株式会社
北陸ロード株式会社	前田電気株式会社	マンション経営保障株式会社	有限会社ミズノ金型製作所
株式会社ミヤゲン	株式会社メディカルジャパン	有限会社和光	

（福井県　協会けんぽ加入事業所）（敬称略・五十音順）

心も体も会社も元気!!～第20弾～

健康づくり事業所応援団

健康づくり宣言事業所　「株式会社 川上測量コンサルタント」様

健康づくり宣言事業所様の取組をご紹介している、健康づくり事業所応援団☆
今回は、健康経営優良法人2021の認定と、県経団連賞を受賞された「株式会社 川上測量コンサルタント」様を訪問し、代表取締役社長 川上様と健康経営担当者　藤井様からお話を伺いました。

代表取締役社長　川上様

健康経営優良法人認定と県経団連賞の受賞、おめでとうございます。まず、健康づくりの目標についてお聞かせください。

社員のヘルスリテラシーを向上させて、心身ともに健康であることを目標としています。健康なコンディションを保ち、長い間能力を発揮し続けてもらえるよう、一人ひとりの健康づくりをサポートしたいと思っています。

残業時間が減ってきているようですが、長時間労働の縮減に向けてどのように取り組まれていますか？

長時間労働に関する社会保険労務士からの講習による意識改革とあわせ、業務管理システムをより有効に活用し、残業時間や業務の偏向を確認しながら、本人との面談・課内の会議で声を掛け合い、残業時間の偏りを解消してきました。水曜日と週末はノー残業デーにしています。残業時間が最も多かった平成28年度に比べると35%減少しています。

問診結果によると夕食時間が遅い方の割合が低減してきていますが、残業時間が少なくなったことによるものでしょうか？

残業が少なくなったことが一番の要因かと思いますが、残業前に食事を取るよう勧めています。休日出勤時も含め残業時の食事について、栄養バランスが良い弁当や、サラダを1品追加して買ってきた費用を全額会社が負担しています。減塩みそ汁や風邪予防にビタミンが摂れるようミカンや肝油をいつでも食べられるように置いています。利用者が多いので、食生活改善の意識が根付いてきているのではないかと思っています。

いろいろと健康管理に気を配られていますね。

全員が定期健診を受診することはもちろんですが、健診結果を確認し精密検査が必要な社員へは文書で受診を案内しています。早期発見・早期治療には確実な受診が大事ですので、受診報告の義務化や受診費用を全額会社が負担しており、受診率は 90%以上になっています。

社内に明るい雰囲気を感じますが、コミュニケーションもうまく取れているのではないですか？

会社が費用を負担し懇親会を開催しています。開催は社員に提案してもらっています。社内に運動器具も設置し自由に使えるようにしていますし、終礼時にみんなでストレッチを行っていますので、そのような機会にもコミュニケーションが取れていると思います。

今後の健康づくりの目指す姿について教えてください。

健康づくりには社員との信頼関係が重要です。会社と社員が一緒に健康づくりに取り組むことによって、「より良く生きる」ことを意識してもらい、心身ともに健康な状態を維持し会社の永続的な発展を目指します。

【編集後記】
健康づくり宣言をしてから約１年で健康経営優良法人認定と県経団連賞を受賞。様々な取り組みをしっかりと行っていることはもちろん、社長さんの社員の皆さんを大事にする気持ち、社長さんと担当者の藤井さんや社員の皆さんの信頼関係によって健康づくりが進められている、素敵な会社だからこそだと感じました。

【事業所概要】
株式会社　川上測量コンサルタント（福井市）
従業員数：17 名
事業内容：測量（一般測量・公共測量）　建設コンサルタント（道路・河川及び海岸・農業土木）　計画（都市計画・地域開発・宅地造成）補償コンサルタント（土地調査・物件）

健康保険委員様へのお知らせ

講習会のご案内

健康経営優良法人認定の項目の１つである「ヘルスリテラシー向上」。
従業員様の健康づくりに協会けんぽの講習会を開催しませんか。

メニュー

- ◇ 生活習慣病予防講習会（講師：協会けんぽの保健師・管理栄養士）
- ◇ メンタルヘルス研修会（講師：福井産業保健総合支援センター）
- ◇ 健康運動プログラム（講師：スポーツクラブ新田塚アーク）
- ◇ 乳がんセミナー（講師：東京海上日動火災保険　株式会社）
- ◇ 歯周病と糖尿病（講師：福井県歯科医師会）

協会けんぽ講習会の特徴

１．講習会はすべて無料です！
２．事業所様を訪問して実施します！
３．開催日時はご都合に合わせます！
※講座によっては、開催日・開催時間に制限がございます。

◆講習会の詳しい内容やお申込み方法は、福井支部ホームページをご覧ください。

協会けんぽ福井　講習会　検索

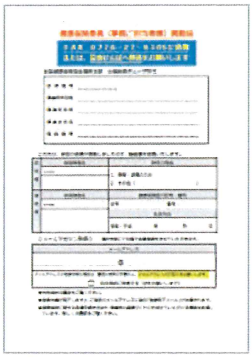
健康保険委員の方に変更があったら…

退職や異動で健康保険委員の方の変更があった場合は、「健康保険委員 異動届」のご提出を FAX または郵送でお願いします。

健康保険委員は、被保険者の方にお願いしておりますので、退職等により資格が喪失された場合は、後任の方へ変更をお願いいたします。

異動届はホームページから印刷できます

協会けんぽ福井　健康保険委員　検索



【 お問い合わせ先：企画総務グループ　0776-27-8301 】

知っとく！ 豆知識

健康保険制度や健康づくりの
ちょっとした情報をお届けします

健康相談（特定保健指導）をぜひご利用ください

協会けんぽでは、健診の結果をもとにメタボリックシンドロームもしくはその予備群と判定された方を対象に、保健師・管理栄養士による**«無料»**健康相談（健診後の特定保健指導）を、事業所に訪問のうえ対面で実施しております。

メタボリックシンドロームのリスク判定
腹囲・BMI
血糖・脂質・血圧
喫煙歴

リスクが高い

保有リスクに応じた支援
動機付け支援
積極的支援

メタボ一歩手前の人
動機付け支援…保健師・管理栄養士とともに改善策を決め、3か月後に成果を確認

メタボリスクの高い人
積極的支援…保健師・管理栄養士とともに改善策を決め、3～6か月程度継続的にサポート

健康相談（特定保健指導）の流れ

該当者がいる事業所様へ協会けんぽから案内を送付 → 協会けんぽへ申し込み → 訪問日を決定 → 保健師・管理栄養士が事業所様へ訪問
プライバシー保護のため、会議室等の準備をお願いします

ICT端末（タブレット等）を利用した遠隔面談による健康相談も実施しています

対象者を同じ時間帯に集めるのは難しい

社外での休憩時間中や自宅に帰ってから相談したい

事業所のパソコンや個人のスマートフォンなどで、都合の良い時間に面談

遠隔面談のご相談は、お気軽にご連絡ください。

保険料率が下がるインセンティブ制度にも反映

健康相談を受ける
令和元年度
21位（19.6%）

適正体重を目指す
令和元年度
12位（33.7%）

＜健康相談（特定保健指導）の効果＞

健康相談を受けた人と受けなかった人の翌年度の比較（%）

健康相談	男性 受けない	男性 受けた	女性 受けない	女性 受けた
[H30]積極的支援→[R1]動機付け支援、非該当	31.6	**39.5**	49.8	**55.3**
[H30]動機付け支援→[R1]非該当	28.2	**32.9**	33.0	**37.6**
[H30]動機付け支援→[R1]積極的支援	**27.9**	22.6	**16.7**	14.8

結果
・健康相談を受けた人のほうが、翌年度メタボリスクが軽減した。
・健康相談を受けなかった人のほうが、翌年度メタボリスクが増加した。

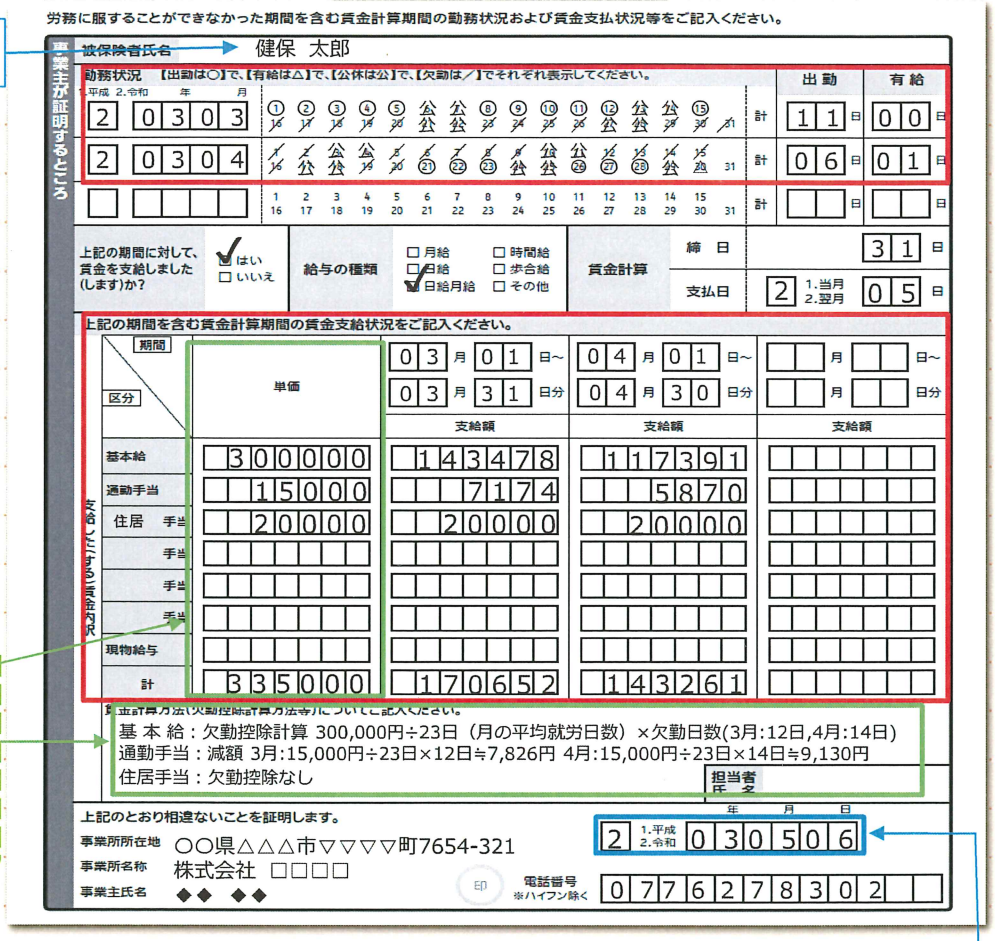
出典：協会けんぽ福井支部の健診結果データ[H30年度・R1年度]

【お問い合わせ先：保健グループ　0776-27-8304】 協会けんぽ福井 健診後の保健指導 検索

『事業主記入用』の記入もれにご注意ください
傷病手当金・出産手当金申請書

傷病手当金・出産手当金の給付審査につきましては、申請書内『事業主記入用』（3ページ目）の記載内容により審査を行いますので、『事業主記入用』を正確にご記入いただきますようお願いいたします。

被保険者氏名の記入も忘れずに



賃金単価や賃金計算方法及び欠勤控除計算方法等について、なるべく詳しく記入してください。

例） 申請期間：令和3年3月16日から令和3年4月20日まで
給与締日：当月末日

＜勤務状況欄、賃金支給状況欄の記入もれ＞
申請者が療養のために休んだ期間（申請期間）を含む賃金計算期間*の勤務状況、賃金支給状況についてご記入ください。

※賃金計算期間・・・前月の締日の翌日～当月の締日までの期間

［よくある間違い］
申請期間（令和3年3月16日から令和3年4月20日まで）分のみ記入

証明日は、賃金計算期間の後に証明してください。

［よくある間違い］
証明日が未記入、賃金計算期間中に証明している。

傷病手当金・出産手当金の申請には、『賃金台帳や出勤簿のコピー』の添付は不要です。

【 お問い合わせ先：業務グループ　0776-27-8302 】

健康情報

皆さまの健康づくりに役立つ健康情報をご紹介します♪

『世界禁煙デー』

「世界禁煙デー」は、 世界保健機関（WHO）が毎年５月31日を禁煙を推進するための日として定めており、５月31日から６月６日までを禁煙週間としています。

2020年４月１日からは、法改正の施行により、受動喫煙を防ぐために、飲食店や事務所など多くの人が利用するほとんどの施設が「原則屋内禁煙」になっており、社会の禁煙化が進んでいます。

健康づくりに取り組む内容として禁煙について考えている方も、この日をスタートにしてみてはいかがでしょうか。

協会けんぽホームページにも、禁煙について情報がありますので、こちらもご覧ください。

協会けんぽ 健康サポート 知っトク！医療保険情報　検索

協会けんぽ管理栄養士オススメ

季節の野菜 ＊玉ねぎ＊

玉ねぎの旬は一般的に３～5月といわれておりますが、主な産地は北海道や兵庫県、佐賀県などとエリアが広く、これらの地域で収穫時期や出荷時期がずれているため、通年美味しい玉ねぎを食べることができます。主な主成分は糖質。ミネラル類ではカリウムが豊富で、塩分の排泄を促し、血圧を低下させる働きがあります。

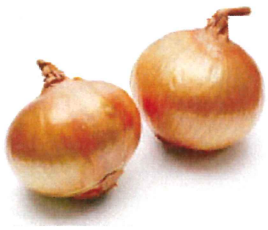
＜注目したい特有の栄養素＞

○硫化アリル

「血液をさらさらにしてくれる」というのは有名な話ですが、その成分に「硫化アリル」があります。辛み成分でもある硫化アリルは、糖質をエネルギーに変えるビタミンB1の吸収率を高めて効果を持続させる働きもあります。この他、抗菌作用、抗酸化作用も高く、血栓を予防する働きもあります。

○ケルセチン

抗酸化作用のケルセチンは、ポリフェノールの一種。優れた抗酸化作用があるため、老化防止に有効とされています。また、脂肪分解に関わる酵素を活性化するため、肥満防止にも役立つといわれています。この他、血行改善、抗アレルギー効果も期待されています。ただし、玉ねぎの外皮に多く、内側に行くほど含有量が少なくなります。皮を剥いて１週間ほど日光に当てておくとケルセチンの含有量を増やすことができるようです。ケルセチンは、油に溶けやすいため、炒め物などで効率的に摂取できます。



＜調理の際のポイント＞

水溶性で、熱に弱い「硫化アリル」を効率的に摂取するためには、切った後は、20～30分空気にさらしておくだけで辛みを抜いた生食がおススメです。

脂溶性である「ケルセチン」を効率よく摂取するためには、油を使用する炒め物などの調理法がおススメです。

他にも、玉ねぎは冷凍すると繊維が壊れて甘味成分が出てくるため、煮込み料理などの甘味を出したい料理の際には、前もってカットし冷凍したものを使うのもおススメです。

常備野菜ともいわれている玉ねぎを上手に食事に取り入れ、健康増進にお役立てください♪

福井支部加入状況

（令和２年12月末日時点）

加入者数	293,677人
被保険者数	184,506人
被扶養者数	109,171人
事業所数	16,253事業所
健康保険委員数	2,613人
標準報酬月額	276,742円

メルマガ会員募集中

メルマガ登録から健康づくりを始めよう♪
毎月10日配信中！

登録はこちらから

全国健康保険協会 協会けんぽ 福井支部　健康づくりは幸せづくり