



健診からわかる健康課題

従業員の健康は財産!



健診結果からわかる、福岡支部の健康課題をご紹介します。
貴社の従業員に当てはまる方はいませんか？
この機会に貴社の健康課題を確認し、職場の健康づくりに取り組みましょう。

福岡支部の健康課題トップ③

1	喫煙者が多い	たばこは百害あって一利なしと言われるように、 がんをはじめ、様々な病気のリスクを高めます。 ご自身のため、ご家族のため、禁煙をしましょう。 <small>たばこによる健康への影響と禁煙のコツについて詳しくはこちら▶</small>								
2	代謝リスクが高い	代謝リスクとは、空腹時血糖等が基準値以上でリスクがある状態のことです。 空腹時血糖の基準値は100mg/dl未満で、高値の方は 糖尿病の疑い があります。 自覚症状がほとんどないため、 毎年の健診で値を確認 しましょう。								
3	メタボ予備群が多い	生活習慣病になりやすくなっている状態です。 このまま放置すると、 心筋梗塞や脳卒中 などの重大な病気を引き起こす可能性が高くなります。 手遅れになる前に、 生活習慣の見直し をしてください。	<table border="1"> <caption><メタボ予備群判定基準></caption> <tr> <td>腹囲</td> <td>男性 85cm以上 女性 90cm以上</td> <td rowspan="2">+</td> <td rowspan="2"> 血圧 血糖 脂質 いずれかのリスクがある方 </td> </tr> <tr> <td>BMI</td> <td>25以上</td> </tr> </table>	腹囲	男性 85cm以上 女性 90cm以上	+	血圧 血糖 脂質 いずれかのリスクがある方	BMI	25以上	
腹囲	男性 85cm以上 女性 90cm以上	+	血圧 血糖 脂質 いずれかのリスクがある方							
BMI	25以上									

健康課題解決のために まずは健康宣言を

健康宣言とは、事業所の健康経営®を協会けんぽと福岡県がサポートする事業です。
※健康経営は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

従業員の健康増進が生産性向上・企業価値の向上につながります!

健康経営のメリット

- リクルート効果
- イメージアップ
- リスクマネジメント
- 医療費等の負担軽減

健康宣言の特典⁺⁺

- 健康づくりのためのアドバイザー派遣(無料)
- 貴社専用の健康見える化ツール(事業所カルテ)配布
- スポーツクラブの利用料割引 など



健康宣言登録の流れ

1 従業員の健康課題に合わせて、宣言(取組)内容を決める

2 電子申請または郵送にて宣言の登録

3 宣言をもとに取組・年に1回の振り返り
●優良事業所認定もありません
●国の認定制度については裏面へ



協会けんぽ推奨の宣言内容をもとに宣言しましょう!

- ① 健診の受診率を設定 …………… (例)特定健診受診率100%を目指します。
- ② 特定保健指導の利用率を設定 …………… (例)特定保健指導利用率50%以上を目指します。
- ③ 以下の3つの分野からひとつ以上設定
・運動習慣の定着・食生活の改善・禁煙対策 …………… (例)定期的に休肝日を設定するように促します。
(例)通勤時はエレベーターを使わず階段利用を促進します。

目標を達成できなくてもペナルティはありませんので、お気軽にご登録ください😊

健康宣言について詳しくはこちら▶



経産省
認定

健康経営優良法人を目指しませんか？

健康経営
優良法人とは

特に優良な健康経営を実施している中小企業等の法人を、日本健康会議が顕彰する制度です。認定されると「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」としてPRできます。

福岡支部では、大規模法人部門で33事業所、中小規模法人部門で322事業所が健康経営優良法人2023に認定されました！



健康経営優良法人について
詳しくはこちら▶



認定には
健康宣言の登録が必須ですので、
この機会に
ぜひ登録ください。



登録はこちら▶



医療費が高額になりそうなときは……

「限度額適用認定証」を利用して窓口負担を抑えましょう

事前に限度額適用認定証の交付を受け、医療機関等の窓口へ提示することで、医療機関ごと(1か月単位)の窓口でのお支払いが自己負担限度額となります。

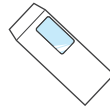
申請
方法

① 申請書を協会けんぽ
福岡支部へ郵送

記入誤り・記入漏れにご注意ください



② 限度額適用
認定証を
お届け(郵送)



③ 医療機関等の
窓口へ提示



限度額適用認定証がお手元に届くまで**申請書受付から10日程度かかります**
入院等の予定が決まった際には、早めの申請をお願いします。

申請書・限度額
適用認定について
詳しくはこちら▶

70歳以上の方は

「高齢受給者証」を提示することで自己負担限度額までの支払いとなりますので、申請は不要です。(ただし非課税対象者、現役並み所得者(3割負担)の一部の方については別途手続きが必要です。)



梅雨も健やかに乗り切ろう

ぐっすり眠るためのススメ～リラックス3か条～



梅雨の時期、いつもより頭痛やだるさを感じていませんか?このように天気や気候の変化が原因で起こる身体の不調の総称を「気象病」と言います。

気象病の症状を軽減させるには、**気温差・気圧差による自律神経の乱れを解消すること**などが重要です。

今回は、自律神経のバランスを整えるために、今夜から実践できる睡眠の質を上げるポイントをご紹介します。

♡ 就寝2~3時間前の入浴でリラックス

自分の好みや体調にあった入浴方法を選びましょう。

- 🔥 38度のぬるめのお湯: 25-30分
- 🔥 42度の熱めのお湯: 5分程度
- 🔥 半身浴(40度のお湯: 30分)



♡ 間接照明でリラックス

ブルーライトを浴びると、睡眠を安定させる作用のあるメラトニンの分泌が抑制されるため、就寝2時間程度前までにはスマホ等の使用を控えることが大事です。



♡ ハカファイブでリラックス

コーヒーや緑茶は覚醒作用があるため、ハーブティーや麦茶などに置き換えをしましょう。



参考:厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト、茨城産業保健総合支援センター

雨の日が続くと気分も下がりがちですが、質のいい睡眠をとって心と体の健康を保ちましょう。

申請書・届出書は新様式をご使用ください

新様式はこちら▶

旧様式を使用された場合、支給決定や交付までにお時間を要する場合がございます。

