

健康保険委員だより

けんぽ+プラス

KENPO PLUS

2026
夏号
Vol.41



健康づくりは
幸せづくり

健康づくり事業所応援団

株式会社 ナカニシビジョン

協会けんぽ講習会のご案内

健康測定機器の無料レンタルのご案内

あなたに合った協会けんぽの健診を
ご活用ください!

猛暑を
乗り切る
ための

対策 熱中症

P3~P7



CONTENTS

- 健康づくり事業所応援団 株式会社 ナカニシビジョン ● 2
- HEALTH UP THE SEASON ● 3
- JOYFUL FAMILY ● 8
- モチベーションとの付き合い方 ● 10
- 正しい姿勢を取り戻す！姿勢Resetトレーニング ● 12
- 目の健康を守る ご自愛メソッド ● 13
- 忙しくても続く！ゆるやかな生活習慣の改善 ● 14
- 塩・糖・脂トリプルdownレシピ ● 16
- 専門医がお答えします！気になる症状のQ&A ● 18
- 季節の養生 春夏秋冬のセルフケア ● 20
- Health News & Topics ● 22
- 協会けんぽ講習会のご案内 ● 23
- 健康測定機器の無料レンタルのご案内 ● 23
- あなたに合った協会けんぽの健診をご活用ください! ● 24



「もしも」と「いつも」に安心を。

協会けんぽ

全国健康保険協会 福井支部

株式会社 ナカニシビジョン 様

健康づくり事業所

応援団

[第40弾]

今回は「ふくい健康づくり実践事業所」における福井県医師会会長賞を受賞された株式会社 ナカニシビジョン様を訪問しました！
常務の藤本様と健康づくりご担当の渡辺様よりお話を伺いました。

健康づくりに取り組むことになったきっかけを教えてください。

2015年、協会けんぽの「健康づくり宣言」事業の開始当初から、いち早くこの取り組みを推進してきました。会社の規模が拡大する中、従業員の健康リスクが会社のリスクに直結すると危惧したことや、社内アンケートで朝食の欠食や睡眠不足が目立ったこともあり、本格的に力を入れるきっかけとなりました。

協会けんぽのウォーキングイベントについて社内の様子をお聞かせください。

昨年からは会社全体で取り組み、役員者からの声掛けや朝礼での周知を徹底しました。その結果、参加率は一気に50%まで向上し、「無理せず楽しく」取り組める良いきっかけになっています。



「食生活の改善」に重点的に取り組んでいるようですが、具体的にどのようなことを行っていますか？

若手社員の野菜不足解消のため、地場野菜の直売会やサラダ販売を定期開催しました。また、社内に野菜摂取量の測定器を設置したことで、従業員の健康への意識も大きく変わってきています。

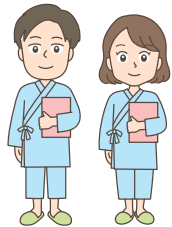


健康づくりを進めていくうえで課題はありましたか？

グローバルに事業を展開する企業として、世界基準の労働環境やコンプライアンスへの対応は避けられない課題です。加えて、アンケートで浮き彫りになった「朝食抜き」や「睡眠不足」といった従業員の生活習慣にも、本格的に取り組む必要がありました。

健康づくりの取り組みをして、良かったと実感できたエピソードや嬉しかったことはありますか？

健診受診によって病気の早期発見ができ、従業員の重大なリスクを取り除けたことです。また、測定器の導入後、野菜不足だった社員が意識して野菜を摂ったことで数値が大きく改善したという嬉しい変化もありました。



最後に今後の取り組みや健康づくりの目標についても教えてください。

今後は、健康課題による生産性低下をしっかりと数値化し、PDCAサイクルを回していきたいです。また、現場のニーズに応え、腰痛対策等のストレッチ教室なども企画し、さらに働きやすい職場づくりを進めます。



事業所概要

所在地：〒918-8037
福井県福井市下江守町54-2-27
職員：303名(2026年5月時点)

●事業内容●
眼鏡業界に関連した製品の開発、設計、製造、
そのほかサービス



▲ナカニシビジョンのみなさま

編集
後記

会社を挙げて従業員の健康づくりに取り組む姿勢が大変印象的でした。特に地場野菜の直売会は、地域のつながりと健康意識を高められる素敵なアイデアだと感じました。貴重なお時間をありがとうございました。

健康づくり宣言のパンフレットは
福井支部ホームページより、
ご覧ください。

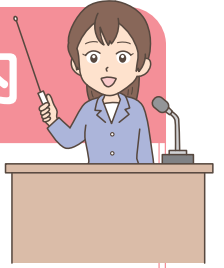


協会けんぽ福井支部 健康づくり宣言



令和8年度

協会けんぽ講習会のご案内



長く安心して働くためには、日々の健康づくりが大切です。
協会けんぽ福井支部では、事業所のみなさまの健康課題に応じた講習会を実施しております。

講習会メニュー

1

健康講座コース

主な内容 ▶ 生活習慣病予防、女性の健康課題、睡眠、たばこなど

2

メンタルヘルスコース

主な内容 ▶ 管理職向け、若年労働者向け、ストレスチェック制度の導入に関する支援など

3

健康運動コース

主な内容 ▶ 健康測定・チェック、運動アドバイスなど

4

歯と健康コース

主な内容 ▶ 歯周病と糖尿病の関係等（歯周病リスク検査付）



各コース

無料で受講できます

事業所やご希望の会場に講師を派遣します！（福井県内）

※健康講座・メンタルヘルスコースはオンラインでも実施しています。

申込方法

- ①右の二次元コードより申込書をダウンロード・印刷
- ②申込書記載のお申し込み先へFAXまたは郵送
- ③お申し込み先から電話等で日程調整のご連絡があります。

申込書



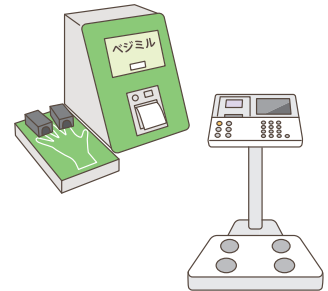
令和8年度

健康測定機器の無料レンタルのご案内

昨年度に引き続き「健康づくり宣言」をしている事業所様を対象に、健康測定機器の“無料”レンタルを行います！
お申込み多数の場合は先着順となりますので、少しでも興味のある事業所様は、お早目にお申込みください。

レンタル機器

- | | |
|-----------|-----------------|
| ① 体組成測定器 | ② 野菜摂取度測定器 |
| ③ 骨健康度測定器 | ④ 心と身体のバランス度測定器 |
| ⑤ 糖化産物測定器 | ⑥ 血管年齢測定器 |



※上記の6種類のうち1種類をご利用できます。

留意事項

- 健康測定機器は健康づくり宣言事業所へのサポート事業として従業員様の健康づくりのために貸し出しを行っております。社外イベント等でのご利用は対象外となりますので、ご注意ください。
- 例年、お申込日から2週間あたりの貸出希望日が多く、機種によっては調整をいただいている状況です。機器の貸出期間は令和9年3月中旬までです。貸出希望日はゆとりをもってご設定ください。(例)7月申込み→11月レンタル

申込方法

- ①右の二次元コードより申込書をダウンロード・印刷
- ②申込書記載のお申し込み先へFAXまたは郵送
- ③お申し込み先から電話等で日程調整のご連絡があります。

申込書



あなたに
合った

協会けんぽの健診を ご活用ください!

基本の安心セット!



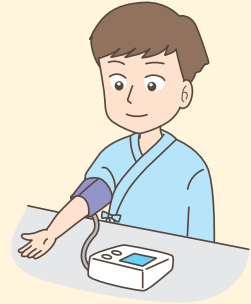
令和8年3月下旬以降に緑色の封筒は届きましたか?協会けんぽから事業所様宛に「生活習慣病予防健診のご案内」をお送りしています。

対象 35歳～74歳の被保険者

費用 最高5,500円(約20,000円相当の一般健診に、協会けんぽの補助が適用されています。)

内容 問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図検査などの基本的な検査に加えて肺がん、胃がん、大腸がん検診がセットに!

予約方法 健診実施機関へ直接連絡するだけ!



健診がさらに手厚く、新しく!

令和8年度から人間ドック健診・若年者への健診の費用補助が始まりました!

人間ドック健診 最高25,000円補助

対象 35歳～74歳の被保険者

より詳しく体の状態を調べることができる、検査項目が多い健診です。

医師による健診結果の説明や対象者の方には当日の健康サポート(特定保健指導)もセットになっておりアフターフォローも充実しています!



一般健診(若年) 自己負担額最高2,500円

対象 20歳、25歳、30歳の被保険者

一般健診の項目から胃・大腸の検査を省略した若年者用の健診です。

お若い方の
健診を
新設!!

健診実施機関一覧や
人間ドック健診の自己負担額は
ホームページからご確認
いただけます。



詳細やその他変更点については、
「生活習慣病予防健診のご案内」に
同封のリーフレットもしくは
ホームページをご確認ください。

