

健康保険委員だより

けんぽ+プラス

KENPO PLUS

2026
秋号
Vol.42



健康づくりは
幸せづくり

今から見直して！ インフルエンザの 知識と対策

P3～P7

健康づくり事業所応援団

株式会社 松川レピヤン

2026年度(第1弾)事業所・チーム対抗
ウォーキングイベント結果発表

事業主証明欄のよくある記入誤り・記入漏れについて
～傷病手当金編～

CONTENTS

健康づくり事業所応援団 株式会社 松川レピヤン ●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
2026年度(第1弾)事業所・チーム対抗
ウォーキングイベント結果発表 ●23
事業主証明欄のよくある記入誤り・記入漏れについて
～傷病手当金編～ ●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

健康づくり事業所

応援団

[第41弾]

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。

従業員数が拡大し、経営陣だけで一人ひとりの健康を把握しきれなくなったことが転機です。創業時からの「社員ファーストの文化」を引き継ぐ形で、社員の健幸※をサポートする「anono チーム」が発足され、現在の取り組みが始まりました。

※「健康」に「幸」の字をあてた造語です。体だけではなく、気持ちの健やかさも含めています。

「anono チーム」とはどのようなものですか？

外部の看護師チームとの連携を機に発足した「企業保健室」のような取り組みです。担当チームが中心となり、個別面談や、専門家を招いた月1回の「健康講座」などの企画を行い、従業員の健康づくりをサポートしています。



▲健康講座開催の様子

健康づくりを進めるうえで何を意識していますか？

全員参加は難しいため、強制せず興味のあることに自由に参加でき



株式会社 松川レピャン 様

今回は健康経営優良法人2026ブライト500に選出された、株式会社 松川レピャン様を訪問しました！
健康づくりご担当者の中村 亜美様と高橋 理絵様よりお話を伺いました。

る環境を大切にしています。また、チームメンバーが他部署に出向いて直接声をかけたり、社内で積極的に周知するなど、自然に参加を促す工夫をしています。

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？

毎月行っている「歩こう会」に参加した社員が、健康診断の結果が改善されたと報告をくださるなど、自身の健康習慣を意識するようになったことです。ほかにも、部署でラジオ体操を取り入れ始めるなど、社内のいろんな所で健康意識の高まりを実感しています。



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。

「あのの、今日も誰かと健幸対話」が私たちの目指す姿です。昔からのお互いを気遣い、声をかけ合う風土をこれからも大切にしながら、さらに知識や知恵を蓄えて社員同士が気づき合い、支え合える職場づくりを目指していきたいです。



事業所概要

所在地：〒910-0314

福井県坂井市丸岡町舩田20-5-1

従業員：95名

● 事業内容 ●

織ネーム、織ワッペン、越前織お守り袋、織ストラップ等の製造販売など



▲松川レピャンのみなさま

編集
後記



美術館のような素敵な空間と、入った瞬間に響き渡る明るい挨拶が印象的でした。健康づくり以外にも、学生インターンの受け入れや地域スポーツクラブの支援など、幅広い活動をされている点も魅力的です。貴重なお話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



事業所・チーム対抗ウォーキングイベント **結 果 発 表**

事業所の健康づくりの促進と社内コミュニケーションの活性化を目的に、協会けんぽ福井支部加入の事業所様を対象とした「2026年度(第1弾)事業所・チーム対抗ウォーキングイベント」を開催いたしました。

6月1日～6月30日の期間で、717名(49事業所252チーム)の方にご参加いただきました。ご参加いただいたみなさまに心から感謝申し上げます。

**事業所別ランキング**(敬称略)

1日あたりの平均歩数

1位 株式会社 若狭物流 **15,918歩****2位** 株式会社 サンルックス **13,798歩****3位** ケアハウス九頭竜 **11,975歩****4位** TAKAIホールディングス株式会社 **11,402歩****5位** 株式会社 ダイゲンコーポレーション **9,433歩**

株式会社 若狭物流のみなさま
1位獲得おめでとうございます!



▲左:株式会社 若狭物流 中村社長
右:協会けんぽ福井支部 前田支部長

※歩数の集計方法…個人の歩数を各事業所、チームで集計し、日数・各事業所、チームの参加人数で平均した値

チーム別ランキング(敬称略)

1日あたりの平均歩数

1位 砂肝
(株式会社 若狭物流) **25,937歩****2位** ダンディー
(フクビ化学工業株式会社) **25,525歩****3位** チームA
(株式会社 サンルックス) **21,824歩****4位** MME
(フクビ化学工業株式会社) **21,285歩****5位** Team TOG
(株式会社 若狭物流) **19,302歩**

10月もウォーキングイベント開催中!
ご参加いただいているみなさま、頑張りましょう!

「健康づくり宣言」しませんか?

「健康づくり宣言」とは、事業主が企業全体で健康づくりに取り組むことを宣言し、従業員と一緒に取り組むことで、心身ともに健康な職場を目指す取り組みです!

メリット

- ・企業のイメージ向上
- ・モチベーション向上 など

「健康づくり」って何をしたらいいのかわからないという方には!



健康づくりの第一歩



事業主証明欄のよくある記入誤り・記入漏れについて

傷病
手当金編

傷病手当金の申請書が不備・返戻となる理由の一つとして、事業主証明欄の記入誤り・記入漏れがございます。
ハナコさんのケースをもとによくある不備についてご確認ください！

傷病により7/24～9/10まで会社を休んだ協会ハナコさんの場合

- 傷病手当金の申請期間……7/24～9/10(7/24は早退)
- 有給休暇……7/25～7/31、9/1(有給休暇手当金:8,000円/日)
- 通勤手当……毎月12,000円(7.8.9月共に満額支給)
- 仕事の関係で8/3は1時間だけ出勤



健康保険 傷病手当金 支給申請書

1 2 3 4 ページ

事業主記入用

勤務に就することができなかった期間(申請期間)の勤務状況および賃金支払い状況等をご記入ください。

被保険者氏名 (カタカナ) キョウカイ ハナコ

勤務状況 2ページの申請期間のうち出勤している日(は記「○」で記入)と出勤していない日(は記「早」で記入)を記入してください。

月	日	勤務状況	賃金
7	24	○	8,000
7	25	○	8,000
7	26	○	8,000
7	27	○	8,000
7	28	○	8,000
7	29	○	8,000
7	30	○	8,000
7	31	○	8,000
8	1	○	8,000
8	2	○	8,000
8	3	○	8,000
8	4	○	8,000
8	5	○	8,000
8	6	○	8,000
8	7	○	8,000
8	8	○	8,000
8	9	○	8,000
8	10	○	8,000
8	11	○	8,000
8	12	○	8,000
8	13	○	8,000
8	14	○	8,000
8	15	○	8,000
8	16	○	8,000
8	17	○	8,000
8	18	○	8,000
8	19	○	8,000
8	20	○	8,000
8	21	○	8,000
8	22	○	8,000
8	23	○	8,000
8	24	○	8,000
8	25	○	8,000
8	26	○	8,000
8	27	○	8,000
8	28	○	8,000
8	29	○	8,000
8	30	○	8,000
8	31	○	8,000
9	1	○	8,000
9	2	○	8,000
9	3	○	8,000
9	4	○	8,000
9	5	○	8,000
9	6	○	8,000
9	7	○	8,000
9	8	○	8,000
9	9	○	8,000
9	10	○	8,000
9	11	○	8,000
9	12	○	8,000
9	13	○	8,000
9	14	○	8,000
9	15	○	8,000
9	16	○	8,000
9	17	○	8,000
9	18	○	8,000
9	19	○	8,000
9	20	○	8,000
9	21	○	8,000
9	22	○	8,000
9	23	○	8,000
9	24	○	8,000
9	25	○	8,000
9	26	○	8,000
9	27	○	8,000
9	28	○	8,000
9	29	○	8,000
9	30	○	8,000
9	31	○	8,000

上記のとおり記載しないことを説明します。

事業主所在地 福井県福井市〇〇1-1-1

事業主氏名 株式会社 〇〇

事業主氏名 協会 太郎

電話番号 0000-00-0000

勤務状況欄でのよくある不備

- 出勤した日がなくても申請期間に該当する月は必ず記入。
- 申請期間に対して会社に出勤した日付を「○」で表示。(1時間のみの出勤日も出勤した日付を含む)
- 有給休暇・公休・欠勤の日には何も記入しない。
- 待期完成の初日にあたる日を早退した場合のみ、「早」で表示。

報酬等記入欄でのよくある不備

- 出勤していない日に対して報酬等を支給した日がある場合には、支給した日と金額を記入。
【ハナコさんの場合】出勤した8/3は記入不要。
- 有給手当は、支給額が同じで期間が継続している場合は、まとめて記入。
【ハナコさんの場合】日額8,000円の有給手当を7/25～7/31の7日間支給しているため、まとめて記入。
- 一定期間分を一括して支給する場合は対象期間と金額を記入。
【ハナコさんの場合】毎月通勤手当を支給していたため、図のとおり月ごとに記入。

記入しなくてよい場合

- 支給していない報酬については、支給期間や金額(0円)の記入は不要。

証明欄のよくある不備

- 日本年金機構へ届出されている適用事業所名及び事業主氏名を記入。
- 証明日は申請期間以降の日付を記入ください。

電子申請サービスが便利です

パソコン・スマートフォンから「電子申請サービス」を利用すれば、郵送の手間・時間・費用が掛らずにオンラインで傷病手当金などの各種申請手続きができます。ぜひご利用ください。

用意するもの

- スマートフォン(マイナアプリ必須)
- マイナバーカード
- 各種申請に必要な添付書類(添付書類はスマートフォンで撮影したものでOK)

電子申請サービスはこちら



「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

メルマガ
会員
募集中

毎月10日配信中!

登録はこちら



LINE公式
アカウント
友だち募集中

月2回程度配信中!

登録はこちら

