

健康づくりや医療費節約など暮らしに役立つ情報誌

ひろしま企業健康宣言通信

令和8年 春号

協会けんぽ広島支部
マスコットキャラクター
健康いろは



しい・ろ・か

IROHA & KAEDE

協会けんぽ広島支部
マスコットキャラクター
健康かえで



企業表彰式が執り行われました！



【集合写真：前列左から】

双葉運輸株式会社 長谷川忠宏様
 ヒロボー株式会社 高橋誠様
 株式会社ネクストビジョン 有馬猛夫様
 山根副知事
 西日本高速道路サービス中国株式会社 松本浩志様
 山陽工業株式会社 鈴江克彦様
 アドバンスシステム株式会社 小川晃由様

【後列左から】

広島県医師会 魚谷常任理事
 全国健康保険協会広島支部 松原支部長
 広島県健康福祉局 山縣部長

西日本高速道路サービス中国株式会社



(左) 山根副知事

(右) 西日本高速道路サービス中国株式会社 松本浩志様

取組み事例

- 歩く動機付けとなる「ウォーキングイベント」の実施や、「禁煙奨励制度」（健康保険適用の禁煙治療に係る費用の全額助成）を実施。
- 「毎朝のラジオ体操」・「減酒・断酒治療費補助制度」の実施。

山陽工業株式会社



(左) 山根副知事

(右) 山陽工業株式会社 鈴江克彦様

取組み事例

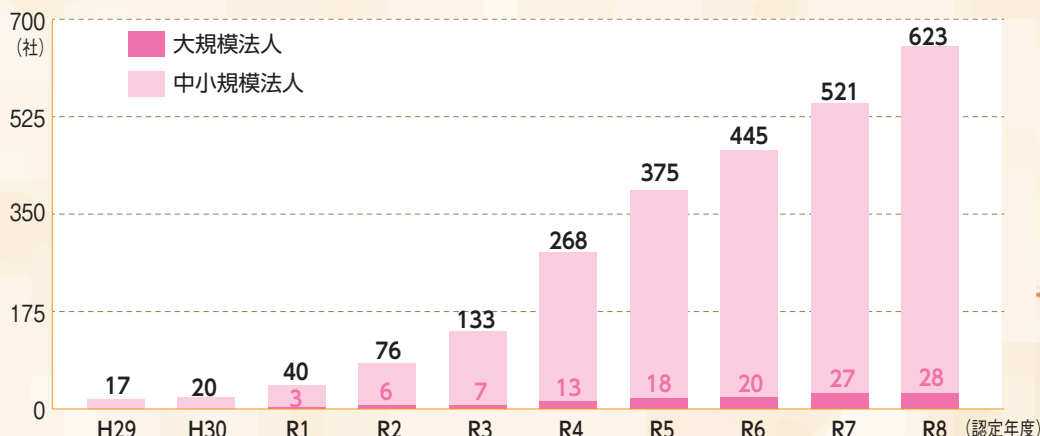
- 栄養バランスの取れた食事の習慣化等を目的に、全社員へ野菜ジュースの配付を行う。
- 女性社員チーム「LANDING 建設こまち」を発足させ、現場作業所における女性社員が活躍しやすい職場づくりのための整備を実施。

広島県健康経営優良企業表彰は、これまでの「ひろしま企業健康宣言健康づくり優良事業所」の認定状況等を参考にしています！

「ひろしま企業健康宣言健康づくり優良事業所」の認定に向けたチェックシートは、例年5月ごろにお送りしています。皆様のご申請をよろしくお願いいたします！



健康経営優良法人の認定状況（協会けんぽ広島支部加入事業所）



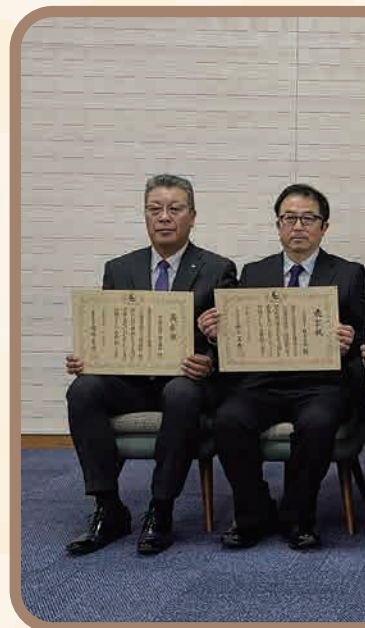
年々増加しています！



第6回 広島県健康経営優良

本年1月29日(木)、広島県で第6回「**広島県健康経営優良企業表彰式**」が執り行われ、従業員の健康増進に力を入れる「健康経営」の取組みにおいて、他の模範となる優れた成果を上げた企業が表彰されました。

広島支部の加入事業所から4社表彰されましたので、その取組みをご紹介します。



双葉運輸株式会社



(左)山根副知事

(右)双葉運輸株式会社
長谷川忠宏様

取組み事例

- 女性特有の乳がん・子宮頸がん検診の受診費用を会社が全額負担。
- エレベーター等を利用する場面において、「3階上がる(3アップ)、4階下がる(4ダウン)程度であれば階段を利用する」ことを推奨する「3アップ4ダウン運動」を推奨。

ヒロボー株式会社



(左)山根副知事

(右)ヒロボー株式会社
高橋誠様

取組み事例

- 独自の「筋トレ」アプリや「夜間学校出席ポイント」アプリを導入し、従業員の健康増進を支援。
- 外観検査装置「AI検査くん」の開発を行うことで社員の負担を軽減し、生産性向上を図るなどの取組みを実施。



健康経営優良法人2026認定法人について

令和8年3月9日、**「健康経営優良法人2026」に認定された法人が発表されました！**

第10回目となる今回、広島県内の法人では「健康経営優良法人2026」として、大規模法人部門に74法人(「ホワイト500」に認定された法人は4法人)、中小規模法人部門に671法人(「ブライト500」7法人、「ネクストブライト1000」27法人)が認定されました。認定法人数は、年々増加しており、全国的にも健康経営の取組みに注目が集まっています。

広島支部では、サポート事業者と連携し、健康経営の進め方から健康経営優良法人の認定サポート等を目的に「健康経営無料訪問サポート」を実施しています(4ページ参照)。

株式会社日本経済新聞社サイト
「ACTION!健康経営」に遷移



令和8年度

数量限定

もう、はじめてる？

健康経営。

今なら

無料訪問

サポート

実施中



協会けんぽ広島支部では、健康経営協力連携会社(サポート事業者)と連携し、健康経営の**無料訪問サポート**を実施しています。

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。



こんなお悩みありませんか？

- 健康経営に取り組みたいけど一体何から始めればいいのか？
- 健康経営優良法人認定を目指したい！
けど、なんだか難しそう… 誰に聞いたら…

- 健康経営について**基礎から丁寧に説明し**、各事業所様に合った**事例**を紹介します。
- 健康経営優良法人認定に向けた申請の**ポイントや制度の概要**について詳しく説明します。

!! お悩みスッキリ !!



簡単！
3ステップ。

1

サポート事業者を
1つ選択

2

申込書に必要事項を
記入

3

協会けんぽへ申込書を
FAX または郵送

- 申込書の提出後、選択されたサポート事業者から連絡があります。

※無料訪問サポートを利用するには、ひろしま企業健康宣言のエントリー(無料)が必要です。

※健康経営の普及・推進を目的としており、営利を目的とする事業ではありません。協力連携会社は公募により選定しています。

全国健康保険協会 広島支部



〒732-8512
広島市南区松原町2-62
広島JPビルディング15階

詳細等はこちらから▶

(協会けんぽ広島支部ホームページ)



令和8年度から生活習慣病予防健診が変更されます！

生活習慣病予防健診

被保険者（ご本人）様

令和7年度まで	+	令和8年度から
対象年齢の追加 35歳～74歳		対象年齢の追加 20歳・25歳・30歳も対象に!! ※胃がん検診、大腸がん検診は除く ※自己負担額最高 2,500円
検査項目の追加 ●問診・診察 ●身体測定 ●血圧測定 ●尿検査 ●心電図検査 ●肺がん検診（胸部レントゲン検査） ●胃がん検診（胃部レントゲン検査） ●大腸がん検診（便潜血反応検査） ●乳がん検診 ※オプション・費用別 ※40歳～74歳の偶数年齢の女性が対象 ●子宮頸がん検診 ※オプション・費用別 ※36歳～74歳の偶数年齢の女性が対象		検査項目の追加 骨粗しょう症検診も追加可能に!! ※一般健診に追加して検査可能 ※40歳～74歳の偶数年齢の女性が対象 ※自己負担額最高 1,390円
健診費用の変更 自己負担率に変更はありませんが、人件費の高騰や診療報酬の改定等を踏まえ、健診費用が増額となります。		健診費用の変更 自己負担率に変更はありませんが、人件費の高騰や診療報酬の改定等を踏まえ、健診費用が増額となります。
一般健診(最高) 18,865円 → 自己負担額(最高) 5,282円		一般健診(最高) 19,635円 → 自己負担額(最高) 5,500円

わずか28%の負担

さらに! 人間ドック健診補助が始まります!

35歳以上の方の被保険者（ご本人）様が対象の健診機関で人間ドックを受けると**最高25,000円の補助**が受けられます。

人間ドック健診補助利用可能機関についてはこちら▶
(協会けんぽ広島支部ホームページ)



健診は受けた後が大切です!!



生活習慣の改善が必要な方は、**無料の健康サポート**（特定保健指導）が利用できます!

健診を受診された方は、**メタボリックシンドローム**のリスクの数に応じて、**保健師・管理栄養士**による**健康サポート**が受けられます。

健診結果が**要治療・要精密検査**の方は**医療機関への早めの受診**を!

健診結果のうち、「**要治療・要精密検査**」に該当した項目は、生活習慣病のリスクが高まっている恐れがあり、注意が必要です。**かかりつけ医や医療機関を必ず受診**しましょう。

医療機関の受診が必要な方とは?

健診の結果、右の**要治療項目**がある方を指します。

血圧値		血糖値		LDL
収縮期	拡張期	空腹時血糖	HbA1c	コレステロール値
160mmHg以上	100mmHg以上	126mg/dL以上	6.5%以上	180mg/dL以上

さらに、R7.10から**胸部エックス線検査**で**要治療等**と判定され、**医療機関を受診していない方々**に対しても**受診勧奨**を行っています!

今日も

笑顔で

Special
Interview

【歌手】

さくらまやさん

さくら まや / 1998年、北海道生まれ。2008年、史上最年少の演歌歌手としてデビューし注目を集め、日本レコード大賞新人賞を受賞。NHK紅白歌合戦「子供紅白歌合戦」にも出演した。現在は大学院で法学を学びながら、歌手活動を軸にテレビやイベントなど幅広く活躍し、精力的に活動が続いている。

味の濃い食べ物が好きなのですが、食べ過ぎないように「メリハリ」を意識しています。食べたい時はしっかり食べて、普段は粗食を心掛ける。コンサートで外に出ている時はどうしても外食続きになるので、それ以外の期間はなるべく家族の手料理を食べるようにしています。

運動はあまりしないタイプですが、ワンちゃんが8頭いるので散歩が運動になっていていると思います。2頭以上連れて歩くことはないので、往復で結構歩いていますね。そのワンちゃんたちが心の癒やしにもなってくれています。寝る時に布団に寄り添ってくれるので、特に冬は暖かくて幸せな気持ちになります。

忙しくても自分の楽しみの時間は大切にしていきます。大学院に通っているので、仕事の後にレポートを書くこともよくあります。それでもオンラインゲームが好きなので、友達に声を掛けて少し遊んで休息して、またレポートに戻る……と切り替えています。レポート自体も楽しくはあるので、気分転換に書くことも。悩み事があっても、何かに没頭しているうちに薄れていくことが多いです。

ただ、悩みや悲しみも含め、いろんな感情を持つことは、歌の表現の幅広さにつながると思うので、常にハッピーである必要はないのかなって。もちろん、元気がなければ声が出ないということもあるので、バランスを大切にしています。

忙しくても

楽しみの時間を大切に。

さくらまや Positive!!