

かがやき★通信

2026

SUMMER

猛暑を
乗り切る
ための

対熱中症 対策

CONTENTS

- もうチェックしましたか？
令和8年4月から健診の選択肢が増えました！ ●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
- 健診は受けた後が肝心です
要治療・要精密検査の判定がでたら すぐに受診を！ ●23
- 8月頃に事業所カルテを送付します ●23
- まずはここから！健康経営ははじめの一歩 ●24

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

正しい姿勢を取り戻す！
姿勢Resetトレーニング

くの字前屈

塩・糖・脂
トリプルdownレシピ

てりてりトンテキ
もやしとしめじの
レンチン炒め
ささ身ときゅうりの
ジュレスープ



バックナンバーも
チェックしよう



もうチェックしましたか？ 令和8年4月から健診の選択肢が増えました！

新しい健診制度の内容をご確認いただき、ぜひ年に一度の健診にお役立てください。

●人間ドック健診への費用補助がスタート

年度内にお一人につき1回、人間ドック健診または生活習慣病予防健診のいずれかの健診費用の補助をご利用いただけます。

対象者 35～74歳の被保険者(ご本人)

人間ドック健診補助額 最高25,000円(健診費用から補助額を差引いた金額が自己負担額となります)

石川県内で人間ドック健診費用補助が受けられる健診機関はこちら



●生活習慣病予防健診の対象者を若年者へ拡大

血液検査や尿検査などの一般的な検査に肺のがん検診を加えた若年者用の健診です。

対象者 20、25、30歳の被保険者(ご本人)

自己負担額 最高2,500円



●40歳以上の女性に骨粗しょう症検診を開始

一般健診とあわせて受診が可能です。

対象者 40～74歳の偶数年齢の女性被保険者(ご本人)

自己負担額 最高1,390円

健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクがある方には保健師や管理栄養士によるメタボ改善サポート(特定保健指導)をご用意しています。

対象の方には健診当日または後日にご案内させていただく場合がございますので、ぜひご利用ください。



要治療・要精密検査の判定がでたら
すぐに受診を！

事業所ご担当者さまからも、早期受診について該当者さまにお声がけをお願いいたします。



受診勧奨にお使いいただけるフォーマットを
ホームページに掲載しております。
該当者さまのお声がけにお役立てください。



8月頃に事業所カルテを
送付します



※被保険者数が少ない事業所さまには業態別の「健康度カルテ」をお送りします。

株式会社 健保

〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
 日本郵政ビルディング10F
 TEL 03-3255-1111 FAX 03-3255-1112

事業所カナル

事業所カナルとは、事業所経営者の皆様へ、特定健康保険の実施や、健診給付及び給付金の発生や生活習慣について、医師や薬剤師、健康データ等に意見を伺し、貴社へ。貴社の状況、特定健康保険の現状状況や、健康状態の現状（特徴）を把握し、従業員が健康づくりに取り組む際の参考としてご利用ください。

① 貴社の方

- 1. 貴事業所の状況
 - 1人限りの事業所
 - パート・アルバイトのみの事業所
 - 特定健康保険の該当状況
- 2. 健診・特定健康保険の状況
 - 健診の実施状況
 - 特定健康保険の適用状況
- 3. 生活習慣改善プログラム実施の意向及び生活習慣改善効果の予測
 - 生活習慣改善プログラムの意向
 - 生活習慣改善効果の予測

※事業所カナルは、事業所経営者の皆様へご参加いただくものです。

【医師（パート）の役割】

① 生活習慣改善プログラムの実施の意向について、「医師（健診指導員）の指導や意向により、生活習慣改善プログラムの実施の意向」を事業所に伝えること。

② 生活習慣改善プログラムの実施の意向について、「医師（健診指導員）の指導や意向により、生活習慣改善プログラムの実施の意向」を事業所に伝えること。

③ 生活習慣改善プログラムの実施の意向について、「医師（健診指導員）の指導や意向により、生活習慣改善プログラムの実施の意向」を事業所に伝えること。

④ 生活習慣改善プログラムの実施の意向について、「医師（健診指導員）の指導や意向により、生活習慣改善プログラムの実施の意向」を事業所に伝えること。

【薬剤師（パート）の役割】

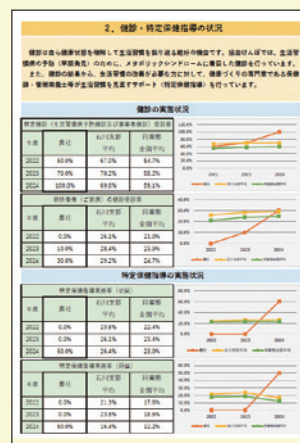
① 生活習慣改善プログラムの実施の意向について、「薬剤師（健診指導員）の指導や意向により、生活習慣改善プログラムの実施の意向」を事業所に伝えること。

② 生活習慣改善プログラムの実施の意向について、「薬剤師（健診指導員）の指導や意向により、生活習慣改善プログラムの実施の意向」を事業所に伝えること。

③ 生活習慣改善プログラムの実施の意向について、「薬剤師（健診指導員）の指導や意向により、生活習慣改善プログラムの実施の意向」を事業所に伝えること。

④ 生活習慣改善プログラムの実施の意向について、「薬剤師（健診指導員）の指導や意向により、生活習慣改善プログラムの実施の意向」を事業所に伝えること。

全国健康保険協会 六川支部



まずは
ここから！

健康経営 はじめての一步

「取り組みたいけど、何から手を付け
たらいいかわからない」「始めたものの、
効果が感じられない」など、健康経営
に取り組む中小企業が悩みがちなあれ
これに、森晃爾先生がお答えします。



Q 健康経営は福利厚生の一つとして捉えていいですか？

福利厚生は、食事補助や慶弔見舞金など、従業員の生活を支援するための仕組みです。近年は採用や定着を意識した「戦略的福利厚生」という考え方も広まっており、福利厚生自体も進化しています。では健康経営は何が違うのか。最大の違いは、「経営者の意図と関与」です。健康経営は、従業員の健康を経営の基盤と位置づけ、経営者自身が主体的に働きかけていくものです。制度や給付の有無ではなく、経営者の姿勢と行動による健康風土の構築が核心にあります。

「うちは福利厚生を充実させる余裕がないから、健康経営など無理だ」という声をよく

聞きます。しかし、それは誤解です。健康経営に多額の費用は必要ありません。経営者自身が健康のために行動し、体調が悪そうな従業員に声をかけるなど、リーダーシップを発揮すれば、立派な健康経営の実践といえます。

逆に、福利厚生が手厚くても、従業員が疲弊した状態で働いていれば、健康経営とはいえません。大切なのは、経営者が「従業員の健康なくして会社の発展はない」と本気で信じ、その想いを日々の行動で示すことです。従業員が「大切にされている」と実感する職場こそが、従業員の健康意識を向上させ、やる気を引き出す土台となります。

Q 健康経営は、どの程度“見える化”すればよいのでしょうか？



「プレゼンティーズムの数値化」や「医療費の削減効果」など、難しい分析を行わなければならないと身構える方がいます。しかし、数名から数十名規模の中小企業では、数値を統計的に分析して成果を証明することには限界があります。それよりも大切な「見える化」が三つあります。

一つ目は「方針」の見える化です。協会けんぽの健康宣言事業に参加し、認定証を事務所に掲げるだけで、従業員や求職者、取引先に「健康を大切にしている会社」という明確なメッ

セージになります。

二つ目は「実感」の見える化。「職場で健康の話題が増えた」「自主的に再検査に行く人が増えた」といった経営者の実感値は、中小企業における立派な成果指標です。数値化が難しいからこそ、言葉にして残してください。

三つ目は「変化」の見える化です。健康診断の受診率や有給休暇の取得率など、簡単に把握できる情報を記録し続けてください。昨年と比べた小さな変化の積み重ねが、健康経営の確かな証になります。

PROFILE

森晃爾 もり こうじ ●産業医科大学 名誉教授

1990年産業医科大学大学院医学研究科博士課程修了。博士(医学)、産業衛生専門医・指導医、社会医学系専門医・指導医、労働衛生コンサルタント。(株)フォレスツ 森晃爾健康経営研究所所長。産業医としての豊富な経験から国の健康経営の設計運用などにも携わる。編著書に『健康経営を科学する！一実践を成果につなげるためのエビデンス』(大修館書店)『囁託産業医のためのQ&A』(労働調査会)など多数。