協会けんぽ 長崎支部通信

職場の皆さまでご回覧ください！

2026 10

無料出前講座 先着15社限定 職場でのメンタルヘルス対策出前講座のご案内

協会けんぽ主催

笑顔・会話が増えた

職場が明るくなった

モチベーションが上がった

近年、ストレス社会といわれる中で、心の健康（メンタルヘルス）への関心が高まっています。当講座では、心の健康を保つための正しい知識と、日常で生かせるセルフケア方法を分かりやすくお伝えします。
ぜひご活用ください。

申し込み方法等の詳細はこちら！▶
※実施希望日の1か月前までにお申し込みください

セミナーの内容

講演時間：60分＋質疑応答10分　講演形式：「対面」または「WEB」

講演内容【1】一般従業員向け

「メンタルヘルス・セルフケア」研修

自身のメンタルヘルスを理解し、セルフケアの方法を身につける事が出来ます。

講演内容【2】管理監督者向け

「メンタルヘルス・ラインケア」研修

部下のメンタルヘルスを適切にケアするための基本的な知識やスキルを学べます。

講演内容【3】管理監督者向け

「ハラスメント防止~働きやすい職場づくり~」研修

職場におけるハラスメント（パワハラ、セクハラ 等）の正しい知識と防止策を学べます。

講演内容【4】全従業員向け

「メンタルヘルスの基本はよい睡眠から」研修

メンタルヘルスにおける睡眠の重要性を理解し、セルフケアを実践する知識と方法を学べます。

講演内容【5】全従業員向け

「レジリエンス（心の回復力）向上」研修

レジリエンス（心の回復力）を高めるための方法、セルフケアを実践する知識と方法を学べます。

講演内容【6】管理監督者・事業主向け

「メンタル不調者・休職者への職場対応のポイント」研修

メンタル不調者・休復職者への職場対応について、重症化予防や再燃防止のための方法を学べます。

『健康経営推進企業』に87社が認定されました！

「健康経営」宣言事業に登録いただいた事業所様のうち、取り組みが優れた事業所様を「健康経営推進企業」として、長崎県知事と協会けんぽ長崎支部長で認定する制度を設けています。
令和8年度は、認定要件を満たした87社の事業所様を、令和8年9月1日付で新たに「健康経営推進企業」に認定いたしました。

※認定された事業所様の一覧等を協会けんぽ長崎支部のホームページに掲載しています。

「健康経営」宣言事業に登録して「健康経営推進企業」認定を目指しませんか？

「健康経営」宣言事業への登録には、「登録票」をFAXまたは郵送でご提出ください。
登録後、下記の5つに取り組み、職場の健康づくりを実践して、「健康経営推進企業」を目指しましょう！

5つの取り組み

①生活習慣病予防健診受診向上への取り組み
②健診結果による医療機関受診の徹底と保健指導の活用への取り組み
③事業所全体で継続的な健康増進や改善に向けた取り組み
④禁煙・受動喫煙対策に関する取り組み
⑤メンタルヘルスへの取り組み

※「健康経営」宣言事業の登録票・パンフレットについては、右の二次元コードからダウンロードができます。

※「健康経営®」は NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

今年度は
例年以上に大盛況！

健診のご予約はお早めに！

≪生活習慣病予防健診≫

対象者	35歳～74歳までの被保険者（ご本人）様
健診項目	労働安全衛生法上の定期健診 ＋ 5大がん検診（肺がん・胃がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん）
健診費用	一般健診　最高5,500円で受けられます ※一般健診（定期健診＋胃、大腸、肺のがん検診）以外は別途自己負担がかかります。

協会けんぽの健診がさらに充実しました

1 人間ドック健診の補助

- 対　象 － 35～74歳の被保険者
- 補助額 － 最高25,000円の補助
- 内　容 － 一般健診の検査項目に血液の詳しい検査や眼圧検査、医師による健診結果の説明などを加えた、より詳しく体の状態を調べることができる、検査項目が一番多い健診です。（長崎県内16機関で実施）

2 若年層の健診

- 対　象 － 20、25、30歳の被保険者
- 自己負担額 － 最高2,500円
- 内　容 － 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。

3 骨粗しょう症検診

- 対　象 － 一般健診・節目健診を受診する40～74歳の偶数年齢の女性の方
- 自己負担額 － 最高1,390円
- 内　容 － 問診や骨の中にあるカルシウムやマグネシウム等の成分量を測定する、骨粗しょう症の予防と早期発見を目的とした検診です。 ※骨粗しょう症検診のみの受診はできません

受診の流れ

詳しくは協会HPをチェック！



1 健診機関に予約

健診機関への予約の際は、「協会けんぽの～の予約」と必ずお伝えください。
※協会けんぽへの申し込み手続きは不要です。

▶

2 健診を受診する

当日はマイナ保険証及び検査容器等をお持ちください。

▶

3 健診結果を確認

要治療と判断された方は医療機関を受診してください。

生活習慣の改善が必要な方は特定保健指導を受けてください。

▼

特定保健指導をご活用ください

特定保健指導が必要な方には健診時にご案内があります。健診当日に受けることができなかった場合、事業所を通じて特定保健指導の対象の方をお知らせします。面談は、対面以外にオンラインで受けることもできます。
※健診当日に特定保健指導が可能な健診機関は、協会けんぽ長崎支部ホームページをご確認ください。

全国健康保険協会 協会けんぽ 長崎支部
協会けんぽ

協会けんぽ長崎　検索

〒850-8537
長崎市大黒町9-22
大久保大黒町ビル本館8階
電話：095-829-6000（代表）

オンラインで手軽に申請ができて、申請書・届出書の入手や、郵送などの手間や時間、費用が削減できる電子申請サービスをご利用ください。