



令和8年

5

月号

協会けんぽ

岡山

Japan Health Insurance Association OKAYAMA

健康保険に関するタイムリーな話題をお届け!

けんぽクイズ Kenpo Quiz

Q

問題

お肉大好きメタボの西田さん。メタボ改善のためにおすすめの食事は?

- A お肉を禁止。食事を減らしてダイエットする。
- B お肉の部位や料理法を工夫して摂取カロリーを減らす。

こたえは裏面へ

職場内で回覧してください!

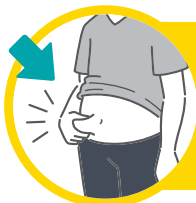
生活習慣、乱れていませんか?

健康サポート (特定保健指導) をご活用ください



健康サポート (特定保健指導) って?

生活習慣病予防健診または特定健診を受けた後に、メタリックシンドロームのリスクが高いと判断された40歳以上の方へ、保健師・管理栄養士が生活習慣改善のアドバイス等を行います。



健診結果通知表の見方をはじめ、健診結果をもとに日ごろの食生活や運動、その他健康に関する幅広いご相談に応じます。

無料 (被保険者)

健康サポート (特定保健指導) 実施率 (2024年度)

岡山支部 34.8%

対象となられた方は積極的に受けましょう!



運動習慣要改善者の割合 (2024年度)

男性 65.9% 全国平均 63.5% 全国33位

女性 74.4% 全国平均 70.9% 全国34位

男女ともに運動不足の方が多いです。



運動習慣要改善者とは

「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上1年以上実施している」「日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施」「ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い」の3問中2問以上「いいえ」と回答した者の割合。



受け方は3通りから選べます!

詳しくは協会けんぽ岡山支部までお問合せください。

1



健診機関で健診当日に受ける

2



事業所で後日受ける

3



オンラインで受ける

特定保健指導外部委託事業者のお知らせ

協会けんぽ岡山支部では特定保健指導の実施率向上を図るため、右記の特定保健指導専門業者に特定保健指導業務ならびに継続的支援業務を委託しています。委託事業者より、事業所さまあてに文書または電話にて連絡させていただくことがありますので、ご協力をお願いいたします。

特定保健指導業務の委託事業者

- 株式会社Mealthy ●株式会社オクタウェル
- 一般社団法人エヒメ健診協会

対象者

主に協会けんぽ岡山支部加入または岡山県内の医療機関で健診を受けられた特定保健指導対象者

特定保健指導継続的支援業務の委託事業者

- 株式会社ベストライフ・プロモーション

対象者

特定保健指導(積極的支援)の初回面談を受けられた方

はじめよう!健康経営®!

「健活企業」になりませんか?

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

▶「健活企業」って?

従業員やその家族が長く健康に過ごすことができるよう、従業員への健康づくりに積極的に取り組む企業のことです。協会けんぽ岡山支部の健活企業認定事業所数は2,500社を超えています。(令和8年4月現在)



「健康経営®を始めた!」「健康経営優良法人*を目指したい」という事業所さまへ
従業員さまの健康づくりの第一歩として、「健活企業」宣言をしましょう!

※岡山県内では614事業所が健康経営優良法人2026に認定(令和8年3月現在)

協会けんぽ
岡山支部が
サポート
します!

健活企業になるメリット

イメージアップ

従業員さまの健康づくりに積極的に取り組む、健康に配慮したホワイト企業としてのイメージアップが期待できます。



健活企業のロゴマークを
名刺等に掲載し、周知できます。

限定特典

セミナーの無料受講や各種健診機関・スポーツジムにて特典を受けることができます。

- セミナー** 食事・栄養、メンタルヘルス、運動
- 健診機関** 健診オプション検査無料追加、健康グッズのプレゼント
- スポーツジム** 運動指導等の「出張講座」、入会金や施設利用料金の割引

他にも多数の特典あり!

健診データのフィードバック (健活企業カルテ)

従業員さまの健診結果から自社の健康リスクを「見える化」した冊子をご提供します。



健康づくりの
目標設定や
振り返りに活用
できます!

健活企業
になるには



「『健活企業』宣言書」を岡山支部へ郵送するだけ!
宣言書は協会けんぽ岡山支部のホームページからダウンロードできます。

PCの場合はこちら

健活企業宣言 岡山 🔍 検索

お申し込みや
特典の詳細は
こちらから



こんなとき健康保険給付を受けられます

協会けんぽでは、各種の給付金を支給しています。

Check!

給付の種類	どんなときに
傷病手当金	被保険者が業務外での病気やケガのために仕事を休み、その間の給与が受けられないとき
出産手当金	被保険者が出産のために仕事を休み、その間の給与が受けられないとき
出産育児一時金	加入者が出産したとき
埋葬料(費)	加入者がお亡くなりになったとき
療養費(立替払)	医療機関等の窓口で医療費の全額を支払い、払い戻しを受けるとき
療養費(治療用装具)	コルセット、弾性着衣、治療用眼鏡等を作成・購入し、費用の払い戻しを受けるとき
高額療養費	医療機関等に支払った1か月の自己負担額が高額になり、自己負担限度額を超えた額の払い戻しを受けるとき

詳しくはこちらをご確認ください!

その他の給付や
制度について



「郵送すること」の手間・時間・費用がかからない
電子申請サービスを開始しましたので、
申請の際はぜひご利用ください

電子申請に
ついて



【けんぽクイズ】こたえ:③ お肉の部位や料理法を工夫して摂取カロリーを減らす。
脂質の少ない部位を使う、蒸す、煮るなどの調理で余分な脂肪を落とすなど、食事の満足感は維持したままダイエットを始めることができます。
このように健康サポートでは無理のない食事改善方法のアドバイスも受けられます。



「もしも」と「いつも」に安心を。

全国健康保険協会
岡山支部

☎ 086-803-5780 (代表)

[受付時間] 8:30~17:15 (土・日・祝・年末年始を除く)
〒700-8506 岡山市北区本町6-36 第一セントラルビル1号館8階

WEBサイト



タイムリーな情報をお届け!

スマホやパソコンで
気軽に楽しんでいただける
健康情報を月2回配信中!
健康に関するコラムや
お役立ち情報をお届け!

LINE



メルマガ

