

職場内で回覧をお願いいたします

全国健康保険協会 千葉支部  
協会けんぽ

# 協会けんぽ ちば



千葉支部健康保険委員情報紙  
平成30年12月発行

第36号

## 目次

平成30年度健康保険  
委員表彰伝達式が  
開催されました

第20回健康保険  
委員研修会を  
開催いたします

健康な職場づくり  
宣言のご紹介

受けっぱなしにさせない！  
健診後の特定保健指導

年に一度の健診！正しく理解  
して、正しく役立てましょう！  
“尿潜血について知ろう！”  
の巻

## 平成30年度 健康保険委員表彰伝達式 が開催されました！

日頃より健康保険委員のみなさまには、健康保険事業の推進や発展のためご理解・ご協力をいただき誠にありがとうございます。協会けんぽでは、健康保険委員のみなさまの永年の活動や功績を称え、感謝の意を表すため「健康保険委員表彰制度」を実施しております。

千葉支部では今年度8名（理事長表彰1名、千葉支部長表彰7名）の受賞者を決定させていただき、11月16日（金）千葉市文化センターにおいて「平成30年度 年金委員・健康保険委員表彰伝達式」を日本年金機構と合同で開催し、表彰を行いました。当日は、日本年金機構と協会けんぽからそれぞれ研修会も実施させていただきました。大変お忙しいなか、健康保険委員のみなさまをはじめ約300名の方々にご参加いただき、誠にありがとうございました。

また、当日は研修会についてのアンケートも実施し、113名の方々に回答をいただきました。みなさまからいただいた貴重なご意見は、次回以降の研修会にしっかりと反映いたします。ご協力ありがとうございました。

## 平成30年度に受賞された健康保険委員のみなさま

 **全国健康保険協会 理事長表彰**  
大木 久明 様（株式会社 メスコ）

 **全国健康保険協会 千葉支部長表彰**  
米山 滋子 様（株式会社 千葉度量衡工業所）  
佐々木 良幸 様（ユアサフナシヨク・リカー 株式会社）  
鎌田 聰 様（株式会社 ホテルロイヤルガーデン）  
鈴木 捨男 様（平和産業 株式会社）  
長谷部 久男 様（株式会社 袖ヶ浦カンツリー倶楽部）  
深谷 次郎 様（広栄化学工業 株式会社）

※氏名、事業所名の公表について許可をいただいた方々のみ掲載しております。

おめでとうございます

平成30年度 年金委員・健康保険委員表彰伝達式 研修会



～受賞者のみなさまの集合写真～

参加費無料  
任意参加です。



# 第20回 健康保険委員研修会 を開催いたします



## ○松戸会場

日時：平成31年2月26日（火）13：30～16：00  
場所：松戸商工会議所（松戸市松戸1879-1）  
研修内容：①任意継続保険、傷病手当金等の事業主証明欄  
②メンタルヘルスについて（セルフケア中心）  
③肝炎ウイルス検査について  
定員：140名（先着順）

## ○千葉会場

日時：平成31年3月13日（水）13：30～16：00  
場所：千葉商工会議所（千葉市中央区中央2-5-1）  
研修内容：①任意継続保険、傷病手当金等の事業主証明欄  
②ダイエットについて  
③肝炎ウイルス検査について  
定員：140名（先着順）

ご参加  
お待ちしております♪



- ・2会場とも②③は外部講師による研修を予定しております。
- ・正式なご案内や申込み書は後日改めてお送りいたします。

まだ宣言をされていない  
事業所様へ

## 健康な職場づくり宣言のご紹介

健康な職場づくり宣言とは・・・？

「健康経営®」の考えに基づき、従業員の健康増進に積極的に取り組む事業所であることを、事業主が宣言するものです。宣言をすることで、従業員のみならず対外的にも「健康づくりに取り組んでいる会社」であることをアピールできます。宣言後は、協会けんぽ千葉支部が事業所の健康づくりをサポートします。

※健康経営とは、「社員の健康が経営に効く」ことに着目し、従業員の健康増進に積極的に取り組む企業の経営スタイルのことで、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

宣言事業所数  
(H30.11.30時点)



386社

### 宣言事項

被保険者(本人)の健診/被扶養者(家族)の健診/保健指導/健診結果が悪い方の受診勧奨/禁煙の促進/健康セミナーの開催/健康保険委員の登録/会社内にポスター掲示

### その他、事業所様独自の宣言事項（一部をご紹介♪）

朝礼時にラジオ体操または体操をする(72社)/社食メニューの改善(7社)/インフルエンザ予防接種の費用補助(4社)/薬用入浴剤の無償提供(1社)/早食い禁止(1社)/希望者に脳ドックを実施(1社)

みなさまの宣言をお待ちしております  ☎043-308-0522（企画総務グループ）

受けっぱなしにさせない！

# 健診後の 特定保健指導

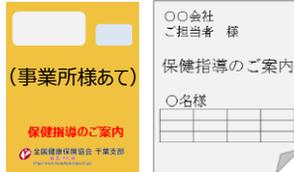
特定保健指導とは・・・？

健診結果より、生活習慣病リスクのある従業員様を対象とした、協会けんぽの保健師・管理栄養士等による生活習慣の改善を目指すためのサポートです。

健診結果



去年より悪くなった！？



事業所様へのお願い

特定保健指導を受けられるように  
日程調整のご協力をお願いします！

初回面談：約30分、事業所内など

1

健診受診後に  
健診結果が届く。

2

健診受診後2～3か月後に**特定保健指導**の案内が届く。  
※健診日当日に実施できる健診機関もあります。

もしくは

メタボ  
黄信号

動機づけ支援を受ける



<初回面談>

3  
1

初回面談にて行動目標を立てる。  
行動目標に沿って実行し、一定期間経過後、達成状況を確認する。

メタボ  
赤信号

積極的支援を受ける



<初回面談>

<二人三脚>

3  
2

初回面談にて行動目標を立てる。行動目標に沿って**保健師等と二人三脚**で実行し、一定期間経過後、達成状況を確認する。

保健師等が初回面談で生活習慣を振り返り、ライフスタイルに合った具体策や目標を一緒に考え設定します。

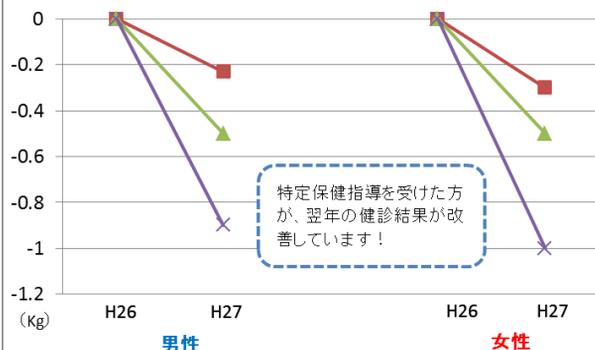
こんなにスゴイ！

特定保健指導の効果！

体重の平均値の変化

(積極的支援対象者)

— 支援を受けなかった方 — 支援を途中でやめた方 — 6か月間支援を受けた方



特定保健指導を受けた方が、翌年の健診結果が改善しています！

平成26年度及び27年度 生活習慣病予防健診受診者4,780,031名の集計より

従業員様が長く元気に働くために！

従業員の健康維持・増進に取り組んでいる事業所ほど、健康リスクを低減するだけでなく、**生産性が向上**しているという分析結果があります。

保健指導の対象者になった従業員様については、**特定保健指導を受けられるように日程調整のご協力をお願いします！**

ちなみに・・・

- 保健指導の実施などは健康経営優良法人の認定基準の1つです。
- ご家族の特定保健指導については、協会けんぽから直接ご案内しています。

お問い合わせ先

☎043-308-0525 (健診・保健指導専用ダイヤル)

“尿潜血 について知ろう！”の巻

尿に血が混ざるとってどういう状態なのでしょう。



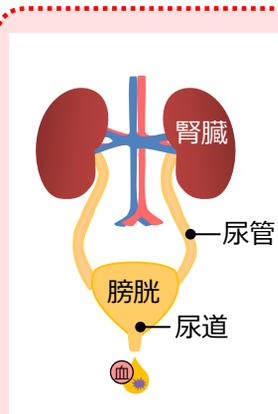
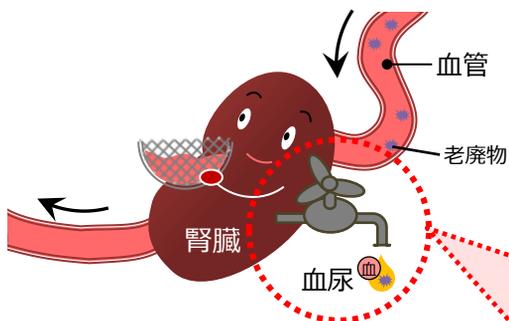
先生、尿検査で尿潜血が陽性（+）って出ました。でも、おしっこに血が混ざっているように見えないから、受診しなくてもいいでしょ？

いいえ、肉眼では確認できない血液成分が混ざっているかもしれません。本来、尿には血液成分は含まれません。何が原因で潜血があるのか確認するために、再検査・精密検査を受けましょう。



尿潜血って何？

尿潜血は、尿に血液成分が混ざっている状態のことを言います。腎・尿路系疾患が疑われます。



腎臓は、血液の老廃物を尿として排泄するためのろ過機能を担っています。

尿が作られてから排泄されるまで、

- ① 腎臓
  - ② 尿管
  - ③ 膀胱
  - ④ 尿道
- これらを“尿路”と呼びます。

を通過します。  
このどこかに出血があると、尿中に血液成分が混ざります。

判定区分	異常なし	軽度異常	要経過観察・生活改善	要治療・要精密検査
尿潜血	陰性 (-)	弱陽性 (±)	陽性 (+)	陽性 (++) 以上

日本人間ドック学会 判定区分より

考えられる病気

- ・ 『腎臓 → 尿管 → 膀胱 → 尿道』のどこかに結石・炎症・腫瘍 等がある可能性 (例：腎結石、尿管結石、膀胱結石、尿道結石)
- ・ 溶血性貧血などの血液の病気
- ・ 性器出血

など

参照：血尿診断ガイドライン

【検査前に注意しよう！】

ビタミンCの過剰摂取	検査時に体内に大量のビタミンCがあると、潜血がなくても陽性と出る場合があります。特にビタミンCのサプリメントを常用している方は気をつけましょう。
生理中の検査 (女性)	生理中の経血が尿に混ざることによって陽性と出る場合があります。しかし、経血だけのものか、他にも原因があるのか判別ができません。健診日が生理期間と重なる場合は、受診する医療機関にご相談ください。

千葉支部管理栄養士 蛭川絢美

＜編集後記＞

今回から広報紙を担当することとなりました！師走の名のとおり、12月に入ってからのというものの、あっという間に月日が経ちました。年内に終わらせよう！と思っていた仕事などが、存在感を強めプレッシャーをかけてきます (>\_<) 心配事や思い残しなく、新年を迎えるために、精一杯やるだけやってみます！みなさまも体調に気を付けて、よいお年をお迎えください☆

※次回から広報紙の発行時期が1か月遅くなり、4・7・10・1月の発行予定です。  
4月の「協会けんぽば」をお楽しみに～♪

最後までお読みいただきありがとうございました。  
次回は平成31年4月頃に発行の予定です！

【発行元】

全国健康保険協会千葉支部 企画総務グループ  
〒260-8645  
千葉市中央区富士見2-20-1 日本生命千葉ビル9階  
TEL：043-308-0522  
FAX：043-308-0633