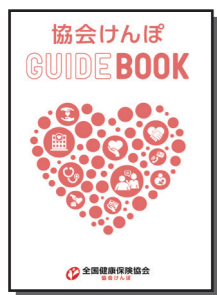


04 「健康保険委員専用ホームページ」閉鎖のお知らせ

健康保険委員専用ホームページについて、開設以来ご利用いただきましたが、令和5年3月31日(金)をもちまして閉鎖させていただきました。これまでご利用いただきました皆さまには、心より御礼申し上げます。なお、当ホームページにて掲載しておりましたコンテンツ等は、協会けんぽ福岡支部ホームページにて引き続きご覧いただけます。ぜひご利用ください。▶

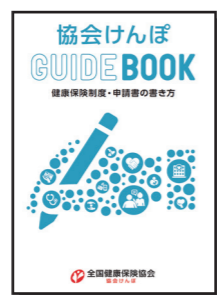


05 特典のご紹介♪



協会けんぽ GUIDE BOOK

困ったときにこの1冊！健康保険給付や健診などに関する内容を網羅しています！



協会けんぽ GUIDE BOOK 健康保険制度・申請書の書き方

申請書の記入方法・必要書類が分かる！申請書をご提出の際は、事前にお読みください！



協会けんぽホームページからデータをダウンロードできますのでぜひご利用ください。▶

KENPO'S コラム | 正しいフォームでウォーキングをしよう！

ウォーキングは誰でも手軽に始めることができ、健康効果の高い運動です。運動習慣のない方でも、まずは日常生活の中で歩く機会を増やすことが大切です。調子が出てきたら以下のような正しいフォームで歩くことを意識しましょう。近頃は、暖かくなってきたので春を感じながらウォーキングしてみたいはいかがでしょうか？

- 1 頭は揺らさずしっかりと！**
からだの上下左右の余分な揺れに注意して、頭の位置をムダに動かさないようにしましょう。
- 2 視線はまっすぐ**
美しい姿勢を作るためには、あごを軽く引き、やや遠く(15m先くらい)を見る感じで。
- 3 呼吸は自分のリズムで**
呼吸は無理せず、意識せず。自分の自然なリズムで歩くのがイチバンです。
- 4 肩は力を抜いてリラックス**
肩の力を抜けば、腕の振りはスムーズに、歩きは軽快になります。



- 5 ひじはやや曲げて。腕を大きく振りましょう！**
ひじを軽く曲げて振れば、腕は疲れにくくなり、さらに大きく振れば歩幅は広がります。
- 6 腰の回転で歩幅を広げて**
腰の回転を意識すれば、自然と歩幅は広がります。さらに、股関節周辺の筋肉が使われ、運動効果も上がります。
- 7 膝を伸ばしてかかとから着地**
膝を伸ばして歩けば、自然にかかとから着地します。かかとから着地をすれば、歩幅が広がります。
- 8 しっかり大地をキック**
かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で大地をしっかりキック！これが大事です。

(出典)厚生労働科学研究循環器疾患等総合研究事業「糖尿病予防のための戦略研究」

健康保険委員さま「特別広報誌」

vol.59

令和5年4月14日発行
不定期刊行

KENPO'S 通信

職場内でご覧ください

健康保険委員登録者数

13,848名

※令和5年3月1日現在

01 「健康経営優良法人2023」認定事業所のご紹介

健康経営®とは

従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。従業員の健康増進、組織の活性化、生産性の向上により業績や企業価値の向上が期待されます。(「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。)



「健康経営アワード2023」にて「健康経営優良法人2023」が発表され、協会けんぽ福岡支部からも数多くの事業所様が優良法人に認定されました。認定を受けられた事業所様におかれましては、心よりお慶び申し上げます。

健康経営優良法人認定制度とは

- 特に優良な健康経営を実践している法人に対して国が認定・顕彰する制度です。
- 認定を受けるとロゴマークの使用が可能となります。ロゴマークを名刺や求人サイトに表示することで「従業員を大切にしている会社」として広くアピールができます。



健康経営優良法人
Health and productivity
(大規模法人用ロゴマーク)



健康経営優良法人
Health and productivity
(中小規模法人用ロゴマーク)

健康経営優良法人認定事業所 (順不同)

大規模法人部門

ホワイト500(大規模法人部門のうち上位500法人)として認定された事業所様をご紹介

- ・社会医療法人 北九州病院
- ・医療法人 原土井病院

中小規模法人部門

ブライツ500(中小規模法人部門のうち上位500法人)として認定された事業所様をご紹介

- ・鮎川産業 株式会社
- ・株式会社 成斗
- ・株式会社 プロデュース
- ・飯倉タクシー 株式会社
- ・株式会社 フクネツ
- ・株式会社 丸信
- ・西光建設 株式会社
- ・株式会社 アビックス
- ・株式会社 ヤスナガ
- ・株式会社 New Support
- ・株式会社 カルナヘルスサポート
- ・社会福祉法人 柚の木福祉会
- ・有限会社 共栄資源管理センター小郡
- ・ATUホールディングス 株式会社

協会けんぽHPにて、健康経営優良法人認定事業所一覧を掲載しています！



発行者 全国健康保険協会 福岡支部

協会けんぽ

企画総務グループ 健康保険委員担当

〒812-8670 福岡市博多区上呉服町10-1 博多三井ビルディング9F

おかけ間違いにご注意ください
TEL 092-283-7621 (代表)
(音声ガイダンスに沿って「2」→「5」をご選択ください。)