



# 04 「健康かべ新聞コンクール」を実施します！

将来の健康保険制度を担う次世代層を対象に、医療費の仕組みや健康づくりをテーマとした「健康かべ新聞コンクール」を実施します。家族みんなで健康や医療費について考えましょう！

	小学5年生の部 	中学2年生の部 
応募対象	福岡県内の小学5年生	福岡県内の中学2年生
応募締切	令和5年1月20日(金)必着	
テーマ	以下の3つの中から、関心があるテーマを選んでいただきます。※複数選択可	
	①わが家の健康づくり法 ②増え続ける医療費 ③健康診断で早期発見	①医療保険制度について ②医療との関わり方 ③日ごろの生活改善

健康について  
家族で考える  
きっかけにしよう！



詳細はこちら！



## KENPO'S コラム | 乾燥を防ごう！

今年も残りわずかとなりました。寒さが厳しい冬場は暖房等により、空気がとても乾燥しています。乾燥には色々な危険が潜んでいることをご存じですか？

**危険① 感染症の危険性**  
乾燥すると、喉が痛くなったりしますよね。これは、喉や鼻の粘膜を覆っているバリア機能が低下し、外部からの菌やウイルスの攻撃に弱くなるためです。新型コロナウイルスやインフルエンザ感染が心配なこの時期、特に気を付けたいところです。

**危険② 隠れ脱水の危険性**  
実は…乾燥により、冬も脱水になりやすいです。冬は、夏ほど汗をかかないため、喉が渇かず、気づかないうちに水分不足になってしまいます。水分不足になると血栓(血の塊)ができやすくなり、血管に詰まる可能性があるため要注意です。

今すぐできる！カンタン対策！  
実践していきましょう！

**対策①【加湿が重要！】**  
加湿をすることで、鼻や喉の乾燥を防ぐことができるほか、空気中に漂う飛沫の量を減らすことができます。また、湿度が上がると同じ気温でも暖かく感じることができるので、寒さ対策にも有効です！濡れタオルや洗濯物の部屋干しをするだけでも簡単に加湿できてオススメです！

**対策②【水分補給しよう！】**  
喉が渇く前にこまめに水分摂取しましょう！水分摂取により、喉や鼻の粘膜を潤すことでバリア機能を保護することができます。感染症予防にも繋がり、一石二鳥です！



発行所  **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

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。)

〒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

## 健康保険委員さま「特別広報誌」

# KENPO'S 通信

職場内でご回覧ください

vol.57  
令和4年12月16日発行  
不定期刊行

福岡支部の健康保険委員登録者数  
**13,042名**  
※令和4年11月17日現在

## 01 令和4年度 健康保険委員表彰受賞者のご紹介

協会けんぽでは、健康保険事業の推進のためご尽力いただいている健康保険委員の皆さまに感謝の意を表し、毎年「健康保険委員表彰」を行っています。福岡支部では、令和4年度は48名の皆さまを表彰させていただきました。受賞された皆さまにおかれましては、今後のますますのご活躍を祈念申し上げます。(並びは順不同)



### 全国健康保険協会理事長表彰

- ・藤野 久美子 様 (社会福祉法人 徳和会) ・友清 基文 様 (株式会社 オークマ)
- ・伊藤 源一郎 様 (株式会社 しろみず) ・谷内 由香里 様 (箱崎埠頭 株式会社)

### 全国健康保険協会福岡支部長表彰

- ・原 洋子 様 (株式会社 原組)
- ・藤村 ゆかり 様 (社会福祉法人 はぜの実会)
- ・山下 珠紀 様 (不二貿易 株式会社)
- ・半田 由美子 様 (半田建設株式会社)
- ・吉村 理恵 様 (社会福祉法人 光澤寺保育園)
- ・亀田 智美 様 (株式会社 ハウス倶楽部)
- ・下村 和史 様 (九州地理情報 株式会社)
- ・坂本 裕子 様 (株式会社 ミドリ印刷)
- ・古賀 有人 様 (株式会社 へいせい)
- ・松本 小夜 様 (株式会社 西日本計装)
- ・加月 眞弓 様 (株式会社 加月組)
- ・大場 信二 様 (新西工業 株式会社)
- ・森 友恵 様 (株式会社 柳川合同)
- ・佐藤 街子 様 (株式会社 オートデンソー八幡)
- ・有吉 めぐみ 様 (ALSOK福岡 株式会社)
- ・久保 有美 様 (株式会社 九州DTS)
- ・二宮 由美 様 (サイタホールディングス 株式会社)
- ・猪口 美幸 様 (株式会社 サニクリーン九州)
- ・今村 哲朗 様 (朝日無線株式会社)
- ・久富 静江 様 (福岡建設コンサルタント 株式会社)
- ・木下 まるみ 様 (総合建設業 株式会社 タルミ)
- ・野田 滋 様 (社会医療法人 喜悦会 那珂川病院)
- ・安部 峰子 様 (社会福祉法人 緑風福祉会 高畑保育園)
- ・月俣 博文 様 (株式会社 森野卵場 福岡支店)
- ・松崎 妃都美 様 (筑後染織 協同組合)
- ・柳 愛子 様 (相互油圧工業 株式会社)
- ・健康保険委員 様 (株式会社 宇治川商店)
- ・椎橋 かおり 様 (井樋建設株式会社)
- ・高木 繁徳 様 (大高建設 株式会社)
- ・健康保険委員 様 (株式会社 ベルテクノプラント工業)
- ・秋丸 健二 様 (株式会社 明月堂)
- ・佐藤 里美 様 (株式会社 ディジテック)
- ・瀬戸間 洋平 様 (北九州商工会議所)
- ・牧 輝美 様 (株式会社 九州工具製作所)
- ・谷口 梨恵 様 (福岡地区 生コンクリート 協同組合)
- ・北原 弘幸 様 (株式会社 タクサス)
- ・藤瀬 徹 様 (株式会社 新希望)
- ・柳田 奈緒子 様 (株式会社 栄屋)
- ・奥田 朋佳 様 (社会福祉法人福岡ろうあ福祉会 工芸会ワークセンター)
- ・草場 飛鳥 様 (金子建設株式会社)
- ・入江 さおり 様 (飯塚商工会議所)
- ・平田 光恵 様 (社会福祉法人 聖嬰会 久留米天使園)
- ・下山 和広 様 (ひかり保育園)