

LINE登録で始める、 従業員の健康意識改革！



福岡支部LINE公式アカウントでは、毎月、季節の健康情報や健康レシピを配信しています。
手軽に健康経営を始めたい事業所様は、従業員様にLINEのお友達登録をしていただき、健康意識の改革を始めてみませんか？
マイナ保険証関連の最新情報等も配信していますので、ぜひご登録をお待ちしています！



@kenpo_fukuoka

ちなみに！

メールマガジンでは、事務に携わる方が知っておくべき情報などを配信しています！
まだご登録がお済みでない方は、こちらをご覧ください♪



「最近、こころも身体も疲れてる…」 そんなあなたへおすすめセルフケア3選

薬を飲んだり、病院に行くほどでもないけど、少し身体の具合が悪い。そんなとき、皆さんはどうしていますか？
“自分のできる範囲で自分の面倒を見る”という「セルフケア」を早めに行うと、とても効果があります。

1 身体を動かす

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、睡眠リズムを整える作用があります。
特に、ウォーキングや軽いランニング、ダンスなど有酸素運動がおすすめです。



2 気持ちを紙に書く

文章を書くのが苦手な場合は、イラストや漫画、あるいは「落書き」でも良いです！
書くことで、抱えている悩みを客観的に見られたり、思いつかなかった選択肢に気づけたりします。



3 腹式呼吸をする

鼻から息を吸って、「いーち、にー、さーん」と頭の中で数えながら、ゆっくりと口から息を吐きだします。これを5～10分程度繰り返します。



私は、温泉に行ったり、お香を焚いたりして、こころと身体をリフレッシュしています。
運動が苦手な方は、寝る前にストレッチするのもよいかもしれません。
皆さんも、自分なりのセルフケアを見つけて、日頃の疲れを癒してくださいね♪



全国健康保険協会 福岡支部
協会けんぽ

発行者

企画総務グループ 健康保険委員担当

TEL 092-477-7250 (代表)

〒812-8670 福岡市博多区博多駅東1-17-1 コネクトスクエア博多8F

KENPO'S通信 vol.69

令和7年6月6日発行

不定期刊行

健康保険委員登録者数

22,435名

※令和7年5月1日時点

職場内でご覧ください

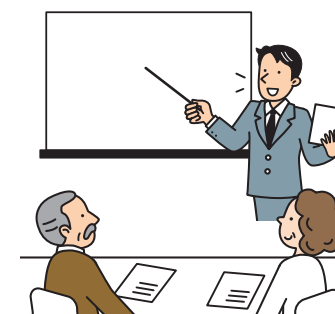
1

令和7年度 メンタルヘルス対策セミナーのご案内 福岡労働局・福岡県・福岡市・北九州市・久留米市・飯塚市ほか共催

毎年ご好評をいただいておりますメンタルヘルス対策セミナーを今年も開催いたします。
先着順ですのお申込みはぜひお早めをお願いいたします。

プログラム(予定)

- 「行政からのお知らせ・改正労働安全衛生法について」(30分)
福岡労働局 健康課
- 「職場におけるメンタルヘルス対策」(仮題/90分)
講師：福岡産業保健総合支援センター



会場・日程

対象地区	会場	会場所在地	開催日時	定員
北九州	J:COM北九州芸術劇場 中劇場	北九州市小倉北区 室町1-1-1-11	7月17日(木)	200名
筑豊	飯塚市役所本庁舎 多目的ホール1階	飯塚市新立岩5-5	7月30日(水)	60名 WEB300名
福岡	福岡市健康づくりサポートセンター あいれふホール 10階	福岡市中央区 舞鶴2-5-1	8月 1日(金)	200名
筑後	久留米医師会館	久留米市櫛原町45	8月 8日(金)	150名

申込方法

労働局ホームページよりお申込みください

▶ <https://www.roudoukyoku-setsumeikai.mhlw.go.jp/>

労働局 説明会等受付サイト



申込期間

令和7年6月9日(月)より受付開始しております。(先着順)

※締切は各開催日の1週間前までです。

2 「健康経営®」(*)の第一歩！ 職場の取組事例から学ぶ健康づくり

(※)「健康経営®」は
NPO法人健康経営研究会の
登録商標です。

協会けんぽ福岡支部と福岡県では、「ふくおか健康づくり団体・事業所宣言」事業を実施しています。

今回は、健康宣言はしたけど「何から始めていいのかわからない」「他の事業所はどんなことをしているの?」という事業所様へ、すでに健康経営に取り組んでいる事業所の事例を3つご紹介します。



健康宣言事業についてはこちら▲

DATA

業種 廃棄物処理業
従業員 約40人



毎朝の「ラジオ体操・あいうべ体操」で 健康づくりを習慣化!



事業所

当社では、毎日の朝礼の際に「ラジオ体操」と「あいうべ体操」を社員全員で実施しています。
「あいうべ体操」は、舌の筋肉を鍛え、口呼吸から鼻呼吸に改善することで、免疫力向上など様々な効果が期待される体操です。
また、体操後の毎朝の「健康チェック」もかかせません。
一人ずつ社員の話を聞き、その日の体調に合わせて仕事内容を調整しています。
職場全体で、健康づくりの取組を習慣化できるように、社員みんなで楽しみながら挑戦しています。



こちらの事業所では、従業員の健康づくりの習慣化を目指し、「健康衛生推進部会」を立ち上げたそうです。
従業員の運動不足が気になっている、健康づくりを習慣化させたい事業所におすすめです!



DATA

業種 運輸業
従業員 約30人



従業員への積極的な声かけで 健康意識に変化が!



事業所

私たちの会社では、「野菜食べた?」、「次の日に残らないようにお酒を飲む量を減らしてね」など声かけをしてコミュニケーションを図っています。
日常会話の中で、生活習慣の確認やアドバイスをしています。
日々の会話をきっかけに、休憩中にウォーキングを始めたり、車両を磨いて体を動かしたり、従業員の行動に変化が見られました。



私も始めてみようかな~



最近、禁煙始めたんだよね!

こちらの事業所では、社長さんの禁煙成功をきっかけに、自主的に禁煙にチャレンジする方も増えたそうです。
日々のコミュニケーションを大切にしたい!そんな事業所におすすめです。

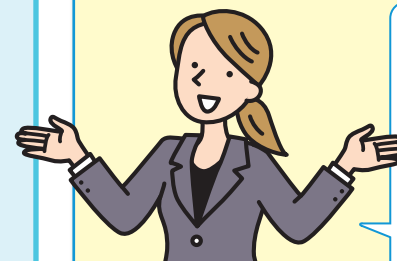


DATA

業種 金属加工業
従業員 約50人



従業員からの提案で 自動販売機にひと工夫!



事業所

私たちは、従業員からの提案で、カロリーや成分を自動販売機に表示するようにしました。
飲み物に数値が表示されると、いやでも目に入るの、気にする者も出てきています。
「こういうことをやってみてはどうだろう?」という従業員の提案を大切に「全員参加型の健康づくり」に取り組んでいます。
今後も「新しい当たり前をつくる」を基本として、いろいろな取組を行っていきたくと思っています。



こちらの事業所では、従業員の声をきっかけに、日常の中に健康づくりを取り入れた、従業員参加型の取組が行われています。
従業員の声を活かして健康づくりをしたい事業所におすすめです!



健康課題に アドバイス!

「健康づくり実践アドバイザー」をご利用ください!

皆さまの職場での健康づくりを後押しするため、健康に関する専門職「健康づくり実践アドバイザー」を無料で派遣しています。保健師や管理栄養士の専門職が、貴社の健康課題を確認し、宣言内容に関して従業員が主体的に取り組み、定着できるようアドバイスやフォローを実施します。

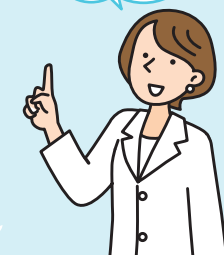
サービスの利用例



健診は受けているけど、健診結果で再検査が必要な人も多くて…何か職場全体でできる取組はありますか?

まずは、再検査対象の方に確実に受診していただくことが大切です。
職場内での声かけや、受診しやすい環境を整える工夫が効果的ですよ。

無料で
ご利用できます!



サービスを利用するには、申込みが必要です。詳しくはこちらから▶



健康宣言の 次のステップへ!

健康づくり優良事業所認定制度のご紹介

協会けんぽ福岡支部では認定要件を満たした事業所を「健康づくり優良事業所」、特に取組が優良な事業所を「健康づくり優良事業所ゴールド」として認定し、ロゴマークと認定証をご提供します。

特典

- ロゴマークは名刺や広告等に使用することができます。
- ハローワークの求人票の特記事項に記載することができます。
- 西日本シティ銀行の「疾病保証付住宅ローン」をご利用いただけます(金利優遇)。



認定要件の確認は
こちら▼

