

WARNING

糖尿病に要注意!

NAME
真面目 太郎(42)

このような方は注意! 多量の飲酒

「休肝日?そんなの何年もない」、
「酒は百薬の長と信じている」その飲酒習慣、糖尿病への片道切符かもしれません!
週に2回は“休肝日”をつくり、適量を心がけましょう!

このような方は注意! 喫煙

「1日数本だから大丈夫!」

→少量でも糖尿病のリスクは確実に上昇します!禁煙するときは「1本も吸わない」ことが大切です。「今日1日は1本も吸わない」という気持ちで禁煙をスタートし、吸わない日を少しずつ増やしていきましょう。



このような方は注意! 運動不足・肥満・過食

「通勤も仕事も座りっぱなし。家に帰ったらゴロ寝」

→動かない生活は内臓脂肪がたまり、心筋梗塞・脳梗塞が忍び寄ってきます。1駅手前で下車して歩く、階段を積極的に使うなど、ちょっとした工夫で日常生活の運動量を増やしましょう。

日本人の約4人に1人は、糖尿病もしくはその予備群だといわれています。

糖尿病の初期には自覚症状がほとんどなく、放置すれば、糖尿病特有の「三大合併症」(右記)を引き起こす恐れがあります。

一度発症すると完治は難しいため、健診を受けて早期に糖尿病の兆候を発見し、生活習慣を改善することが大切です。

糖尿病は、命と生活の質を脅かす「沈黙の殺し屋」なのです。

糖尿病性網膜症

初期症状:ものが見えにくくなる
末期症状:視野の欠損や失明

糖尿病性神経障害

初期症状:手足のしびれや痛み等の感覚が鈍くなる
末期症状:えそを起こし、足の切断になることも

糖尿病性腎症

初期症状:タンパク尿やむくみが現れる
末期症状:腎不全になり、人工透析が必要になることも「自分も同じような生活しているかも…」
そう思ったあなたへ!福岡支部LINE公式アカウントでは、毎月、季節の健康情報や管理栄養士が考案した、バランスの取れた健康レシピを配信しています。
友達登録をして手軽に健康習慣を始めませんか?

@kenpo_fukuoka

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

〒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

TEL 092-477-7250 (代表)

KENPO'S通信 vol.70

令和7年8月6日発行

不定期刊行

健康保険委員登録者数

22,383名

※令和7年7月1日時点

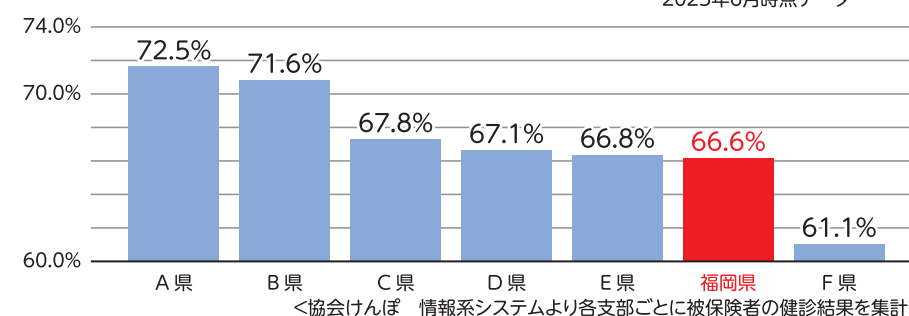
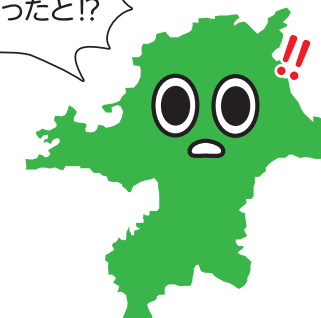
職場内でご覧ください

1

健診受診率ランキング、九州で
“下から数えたほうが早い”ってご存じですか?福岡県は、ビジネス・都市機能ともに九州の中心!
それなのに…大切な働き手の健診受診率は九州でワースト2位

2024年度 健診受診率(40歳~74歳)

2025年6月時点データ

ウチんとこ、
こんなやったと!?

◆健康リスクが生む生産性損失は100万円!?

心や体に不調を抱える従業員は、健康な従業員と比べて、労働生産性の損失コストが
年間100万円も高いという調査結果があります。特に問題なのが、出勤していても体調不良などで集中力や効率が下がる
「プレゼンティーイズム」と言われる状態です。

健康への無関心は見えない「コスト」と「リスク」を生むことにつながります。



出典:厚生労働科学研究補助金分担研究報告書

◆健診はプレゼンティーイズム対策の 第一歩

プレゼンティーイズムは周囲から気づかれにくいいため、本人が早めに気づくことが大切です。
健診は、社員の体調不調の兆しや潜在的なリスクを“見える化”できるチャンスです!
協会けんぽの「生活習慣病予防健診」は自己負担が少なく、健診車を使って職場での受診や平日以外に受診できる健診機関もありますので、ぜひご活用ください。
社員の健康管理は、健診を通じた“気づきの場づくり”から始めましょう。

協会けんぽの生活習慣病予防健診についてはこちらをご覧ください→



2

令和7年度 健康保険委員研修会 開催のご案内

参加
無料

先着順

研修会内容

講演1

「職場におけるメンタルヘルス対策セミナー（仮題）」 講師：福岡県社会保険労務士会（9月日程）、福岡産業保健総合支援センター（10月・11月日程）

POINT

ストレスや心の健康への関心が高まる中、
今注目のメンタルヘルス対策について様々な視点で解説します！

講演2

「出産・育児に関する社会保険の手続きと法改正について（仮題）」 講師：福岡県社会保険労務士会

POINT

昨年度のアンケート結果より「出産手当金・一時金」の関心が高かったことから、今回は出産や育児に関する手続き全般の流れに沿って解説します！
また昨年度好評であった今後の法改正についてもご紹介します。

講演3

「マイナ保険証および福岡支部の健康課題について（仮題）」 講師：協会けんぽ福岡支部職員

POINT

令和7年12月2日以降、健康保険証が使用できなくなることから、事業所担当者の対応方法をわかりやすくお伝えします。
また福岡支部の健康課題とそれに対する事業についてご紹介します。

申し込み方法

同封の参加申込書をご記入のうえ、FAXでお申し込みください。
開催日の**約1週間前**に協会けんぽから「**受講票**」を送送いたします。

オンライン受講も可能！

※オンライン受講は申込不要です。

視聴可能期間

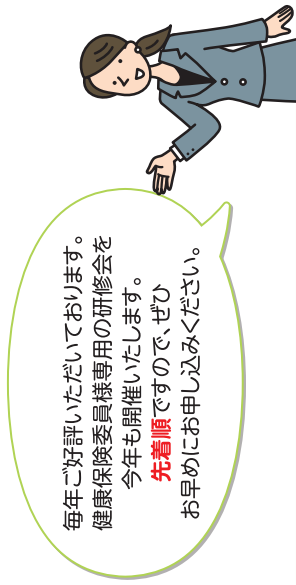
11月26日（水）よりYouTube上にて限定公開（5週間程度）

視聴方法

右記の二次元コードを読み取るか、下記のURLにアクセスしてください。
協会けんぽ福岡支部のホームページに移動します。
（研修会資料も同ホームページからご覧いただけます）
URL: <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/fukuoka/cat080/kenpoiinnpage/>



▲JR博多シティ（令和6年度開催）



毎年ご好評いただいております。
健康保険委員様専用の研修会を
今年も開催いたします。
先着順ですので、ぜひ
お早めにお申し込みください。



オンライン受講視聴
ページはこちら▼



日程・会場等

受付12:30開始/研修会13:00開始/16:15終了予定

会 場	会場住所	日 程	申込期限	定 員
久留米シティプラザ	久留米市六ツ門町8-1	9月4日（木）	8月21日（木）	70名
JR博多シティ	福岡市博多区博多駅中央街1-1	9月12日（金）	8月29日（金）	90名
飯塚研究開発センター	飯塚市川津680-41	9月19日（金）	9月4日（木）	60名
AIM（北九州観光コンベンション協会）	北九州市小倉北区浅野3-8-1	9月24日（水）	9月8日（月）	60名
JR博多シティ	福岡市博多区博多駅中央街1-1	10月16日（木）	10月1日（水）	90名
AIM（北九州観光コンベンション協会）	北九州市小倉北区浅野3-8-1	10月23日（木）	10月8日（水）	60名
久留米シティプラザ	久留米市六ツ門町8-1	10月28日（火）	10月14日（火）	70名
JR博多シティ	福岡市博多区博多駅中央街1-1	11月19日（水）	11月5日（水）	90名
共催：福岡産業保健総合支援センター				

3

健康保険委員様の特典『協会けんぽGUIDE BOOK』



令和7年度版（最新版）の赤色と青色のGUIDE BOOKを同封しています。日々の健康保険の事務にご活用
ください！

《**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**》

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

