

協会けんぽだより



協会けんぽと健康宣言 エントリースタート!



令和5年4月1日より、健康経営の更なる普及・推進および健康経営に取り組む事業所さまのサポートを目的として、健康宣言事業「協会けんぽと健康宣言」をスタートしました。

健康経営とは？

従業員の健康を重要な経営資源ととらえ、積極的に従業員の健康増進に取り組む経営手法のことです。健康経営に取り組む企業は多方面から注目されています。

※「健康経営」は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

健康経営のメリット

イメージアップ

企業ブランドイメージの向上

リクルート効果

人材の獲得
定着率の向上

生産性の向上

組織の活性化

企業価値向上

業績の拡大



エントリー方法

1 岐阜支部ホームページからエントリーシートを印刷する



2 必須項目である、

従業員の健診
受診率100%



運動習慣

食生活

飲酒習慣

メンタルヘルス

働き方対策

禁煙対策

対象者全員の
特定保健指導の実施

その他
(自由記述)

から1~3つの範囲で選択し、

3

必要事項を
記入して
FAXするだけ!



「これから健康経営を始めよう」とお考えの事業所様、健康経営の第一歩として始めてみませんか？すでに健康経営に取り組んでいる事業所様のエントリーもお待ちしています。

詳細は
こちらから



お問い合わせ

協会けんぽ岐阜支部
企画総務グループ

☎ 058-255-5155 (自動音声案内⑤)

FAX 058-255-5165

健診

受けっぱなしになっていませんか？



健診結果(BMI・腹囲・血圧・血液検査・喫煙習慣)に基づき、対象になった方に**特定保健指導のご案内**を行っています。

特定保健指導とは？

健診結果を基に、将来生活習慣病にかかるリスクが高いと判定された40歳以上の方を対象に、協会けんぽが行っている健康サポートのこと。

高血圧・高血糖・脂質異常を放置するとどうなるの？

高血圧
高血糖
脂質異常

- **脳卒中**(脳出血、脳梗塞等)の発症リスクが高まる
- **目が見えにくくなったり人工透析**が必要になることも
- **心筋梗塞**等になりやすい



これからもずっと元気に働くために、**今こそ健康になるチャンスです！**

特定保健指導を受けるのは
健診当日
がおすすすめです！

特定保健指導を健診当日に受けられる健診機関もあります。対象になった方には、健診機関のスタッフよりお声がけさせていただきます。その際は、必ず受けていただくよう事業所内で周知をお願いいたします。



健診で「要治療」「要再検査」と判定された方へ



早期に医療機関を受診しましょう。受診されていない方には、**健診機関や協会けんぽの保健師から電話でご連絡**させていただくことがございます。
事業所様へ電話があった際は、ご本人様へのお取次ぎをお願いいたします。

お問い合わせ

協会けんぽ岐阜支部 保健グループ ☎ **058-255-5155** (自動音声案内③)

知らなかった！健康への第一歩

第2回

週末に「寝だめ」をしていますか？

平日は仕事が忙しくて睡眠不足が続き、週末に寝だめをして睡眠不足を解消している、なんて方は多いですね。しかし、実際には週末の寝だめで睡眠負債が帳消しになるわけではありません。太りやすくなりインスリン感受性が低下したり、翌週のパフォーマンスが2、3日間低下したりと、体や生活に悪影響が及ぶことが明らかになっています。

知らなかった！
「寝だめ」は逆効果だったんだね！



岐阜支部マスコットキャラクター **鵜飼さん**

健康クイズ

岐阜支部マスコットキャラクター **ルーシー**



- Q.1** 週末の朝寝坊は2時間以内に抑えるのが良い。
○か×か。
- Q.2** 眠りの質が良ければ、短時間の睡眠でも問題ない。
○か×か。

答え

- Q.1... ○** 2時間を超えると、体内時計が狂いやすくなります。たとえばいつも会社に行くために6時半に起きている方は、休日は8時半までに起きましょう。
- Q.2... ×** ①「量(時間)が十分に足りている」
②「質の良い眠りである」
③「すっきりと目覚められる」
という3点が揃って理想の眠りと言えるため、質が良いというだけでは問題ないとは言えません。

