

ご質問の回答(一覧)

場面	項目	質問内容	回答
1	第1部	保険料率	保険料率の仕組みについて、詳しく知りたいです。
2	第1部	健康経営	健康経営とは何の所で従業員の何を会社の財産ととらえてでしょうか。回答をお願い致します。
3	第1部	健康経営	ヘルスケア通信簿に40歳未満も含めることは可能でしょうか。
4	第1部	健康経営	メンタルヘルス対策として、検査キットの斡旋や紹介等はないですか？
5	第1部	健康経営	「ひろしま企業健康宣言」について、当企業には喫煙者は不在、薬局であることから感染症対策は実施済みであり、毎年全職員検診及びインフルエンザ予防接種実施しております。しかしながら、保健指導対象者は、以前受診済みで受けたがりませんが、エントリーした場合、保健指導は受けなくても良いのでしょうか、それとも、強制されるのでしょうか？
6	第1部	健康経営	いつもさまざまなセミナーや健康に関する情報をいただき、ありがとうございます。きちんと理解できていなくて申し訳ありませんが、「ひろしま企業健康宣言」エントリーシートは、毎年、更新しなくてはいけませんか？
7	第1部	健康経営	健康経営優良法人を取得していますが、反して傷病手当金や労災の申請が増加傾向にあります。どのような対策を講じたら良いのでしょうか。
8	第1部	健康経営	ヘルスケア通信簿・健康づくり講座など最低人数制限があると参加できないので希望事業所が参加できる仕組み・取り組みが欲しい。
9	第1部	医療費適正化	ジェネリック医薬品情報(推奨される理由、内容)など基本的な所が知りたいと思います。
10	第1部	医療費適正化	複数の後発品メーカーの法令違反で、今でも出荷停止、出荷調整などが続いており、病院や薬局で後発品に対応してもらえないことがあります。徐々に改善されているとはいえ、医療費削減のためジェネリック医薬品の使用促進運動は理解できませんが、そのような案内も研修会やパンフレットに一応お知らせするべきではないでしょうか？
11	第1部	保険証	①金曜日に前職を退職し、翌週月曜日から再就職した場合、いつまで前職の健康保険証が使えるのでしょうか？仮に金曜日までしか使えなかった場合、再就職までの土日の医療費はどうなりますか？ ②研修会の中で金曜日退職で月曜日から再就職の場合というものがありました。土日に健康保険証が使えるように退職日を日曜日にするのは問題ないですか？
12	第1部	傷病手当金	新型コロナによる傷病手当金の対象は「陽性」判定、または「陰性であってもコロナ感染の疑いがあり症状がある方」とありますが、PCR検査のみで判定するのでしょうか？事業所で従業員に抗原検査キットを配布していますが、例えば、抗原検査キットで陰性だったが発熱症状が出たので自主的に休んだ場合はどうなるのでしょうか？結果的にコロナではなくインフルエンザだった場合などはどうなるのでしょうか？
13	第1部	傷病手当金	傷病手当金の待機期間は年次有給休暇や公休日も待機期間に算入できますとありますが給与を支給しても宜しいでしょうか。
14	第1部	傷病手当金	例えば2020年4月から欠勤して傷病手当金を受けていて、2021年4月に出勤した場合は支給期間は法改正前の暦の上での最長1年6か月で2021年7月末まででそれ以降は欠勤しても傷病手当金は不支給という考え方でよいでしょうか。
15	第1部	傷病手当金	傷病手当の申請期限が改訂されるのに際し、遡って請求することは出来ないと思いますが可能でしょうか。
16	第1部	傷病手当金	傷病手当の申請期限が労務不能であった日ごとに翌日から2年とのことですが、1年6か月に満たない休業、復職、また休業となった場合、最初の休業からいつまでという期限はないと考えてよろしいでしょうか。
17	第1部	傷病手当金	療養状況申立書が使用できるのは、コロナ関連での傷病手当申請の時のみですか？通常の病気・けがでの傷病手当申請はこれまでどおり療養担当者の証明が必要である、という事でよいでしょうか？
18	第1部	任意継続	任意継続について、資格喪失要件⑥任意継続被保険者でなくなることを希望する旨を申し出たときとありますが、こちらは退職日を数か月前から決めていたら早めに出してもよいのですか？

ご質問の回答(一覧)

場面	項目	質問内容	回答	
19	第1部	健診	健康診断で産業医から要受診となった場合、本人への伝え方をどの様な方法で行っているか、適切か知りたいです。	健診後の要受診などの情報を本人に伝える場合には、例えば、産業医や衛生担当者から個別面談や親展文書による方法等でお伝えください。また職場の衛生管理者や総務の担当者でも可能ですが、健診結果は「要配慮個人情報」に該当する情報のため、扱う職員を限定した取扱いが望ましいものとされています。
20	第1部	健診	健診結果の報告についてですが、エクセルでのデータが大変入力がいじりです。改善する予定はありませんか？	お手数おかけしますが、改善が現時点ではありませんので、ご理解とご協力をお願いします。
21	第1部	健診	データ提供の同意書の提出は毎年必要ですか？	毎年提出いただく必要はありません。なお、健診機関が変更になった場合は、改めてご提出いただく必要がありますので、ご協力をお願いします。
22	第1部	健診	事業者健診ではなく、生活習慣病予防健診実施機関以外で定期健診を受けた場合も、本人に同意をもらい結果を健保へ提出した方がいいのでしょうか？	ぜひとも、健診結果の提供にご協力をお願いします。
23	第1部	健診	健診データ提出の同意書 必要項目のみ提出の場合、同意書は”必要なし”でよろしかったですね？	ご認識のとおりです。
24	第1部	保健指導	保健指導は外国語対応できる方はいますか？	ご不便をおかけしますが、対応できる職員はいないため、現在では会社の方に通訳をお願いしております。
25	第1部	保健指導	健診結果の提供について、毎年検診後、保健指導の案内が該当職員宛で届いていますが、既に、提供しているのでしょうか？私は、1年半前に就職したことから、以前のことが分かりませんので、ご教示願います。	年に一度、協会けんぽの生活習慣病予防健診や事業者健診結果を提供いただいた場合、その健診結果に基づき必要な方にはその都度特定保健指導の案内をお送りしています。その内容は、事業所様と対象者様から同意をいただいた方としております。ご不明な点については協会けんぽ広島支部保健グループ 082-568-1032までご連絡ください。
26	第1部	保健指導	従業員の健康診断結果について、以前勤めていた会社では、総務部に人間ドックの結果のコピーを提出し、再検査項目について、受診するよう指導されていました。現企業は、中小企業であり、女性が9割を占めており、また、個人情報であることから、健診結果の提出の強制が難しいと感じています。対策または職員の健康状態の把握方法があれば、ご教示願います。	事業者は、労働安全衛生法に定められている健診結果を記録しておく義務があり、労働者にはその健診を受ける義務があります。本来法律で定められているので個人の同意なく提供されるものなのですが、人によっては抵抗感を示す方も多いようです。事業者が、健診費用を負担(事業者健診を実施)した場合、健診結果の把握はできるため、従業員様の健康保持増進のために粘り強く説得をお願いします。従業員様の健康状態の把握方法は、まず健診結果やストレスチェック結果を収集することをお勧めします。また、協会けんぽ広島支部では被保険者10名以上の事業所の健康度が一目でわかる「ヘルスケア通信簿」をお送りしています。従業員の皆さまの健康状態の把握にお役立てください。
27	第2部	講座全般	今回、講師をしていただいた方は、希望があれば、企業に出向いていただいて、講座をしていただくことは可能でしょうか。その場合に費用はいくらでしょうか。	講師依頼や費用につきましては、講師の自社ホームページ等で連絡先をご確認いただき、個別にご確認願います。
28	第2部	講座全般	保田先生に質問です。当社は、時間が不規則な勤務体系です。深夜の作業もありますので、太陽が出ている時間に睡眠していることもありますが、そんな従業員さんへの適切なアドバイスが有りましたら教えていただけますか？よろしく願います。	<p>【メンタルヘルス講座講師】株式会社三十八花堂 保田厚子先生からの回答</p> <p>■夜勤明けの翌日の過ごし方について 帰宅後の仮眠はせいぜい13時くらいまでと考えていただき、その後は日光をしっかり浴びて食事時間も平素と同じ時間に摂っていただき体内時計をズラさないことが重要です。ついつい午後も昼寝したくなりますが、それですとその日の夜の睡眠の質が落ちる(または夜に眠気が来ないので夜更かしする)ため、翌日(勤務日)の体内時計がズレて質が落ちます。夜勤明けの午後からどうしても眠い時は、30分以下の仮眠にとどめてその日の夜に早く就寝するのがおすすめです。</p> <p>■夜勤中のパフォーマンスについて 深夜2時前後は眠気がきます。これは多層睡眠(動物のように寝たり起きたりを繰り返す)の名残とも言われています。マイクロスリープ(居眠り未満の眠気)も含めて、ミス・事故・ケガのリスクが上がりますので、できれば眠気が来る前に仮眠を取りましょう。仮眠ができずコーヒーを飲まれる場合も、眠気の前(または仮眠の前)がおすすめです。カフェインの効力は長い(半減するのに5時間程度)ので、何杯も飲まなくても大丈夫です。エナジードリンクは糖質が多いため血糖値の上がり下がりがかえって眠気が来る可能性もありますので、コーヒー、紅茶、緑茶などが良いかと思えます。水分補給も大事です。2%の脱水で20%パフォーマンスは落ちますので500mlの水を少しずつ飲むようになさってください。深夜食は糖質+タンパク質と考えてください。コンビニで選ぶならシャケ入りおにぎり+ゆで卵+カップの味噌汁+バナナなど。決まった時間に召し上がってもよいですし、時間がなければちょこちょこ食べるというのもおすすめです。深夜勤務はマラソンを完走するイメージで、給水や補給食を入れながら同じパフォーマンスを最後まで維持しましょう。</p> <p>■夜勤で太る 夜勤が始まると太る人が多いです。「夜勤＝睡眠時間が短い」になると前頭葉が原始的になり、よりカロリーの高いものを自然と求めるようになります。ホルモンの状態も変わりますので、満腹ホルモンが出にくくなり、空腹ホルモンが出やすくなります。深夜食は食べたいものを食べるのではなく、前述した内容を参考に、戦術を持って選びましょう。</p> <p>■抗酸化の対策について 夜勤をすると夜に分泌するメラトニン(抗酸化ホルモン)が十分に得られません。抗酸化の栄養素(ビタミンCやビタミンE)を豊富に含む食材や場合によってはサプリメントなどで補って、抗酸化に取り組んでください。抗酸化が不十分ですと身体の痛みや疲労、老化や疾患にもつながります。</p> <p>■夜勤のシフトについて 体内時計は後ろにしか倒れないので、それに沿ったシフトを組むのが大事です。以前にある工場の方から従業員様のパフォーマンスが落ちているとご相談がありましたが、シフトの組み方が逆になっていたためアドバイスが差し上げた例があります。組み方については現場ごとに違うため、ご不明の点がありましたら直接ご連絡くださいませ。</p>
29	第2部	講座全般	姿勢や睡眠についてもその時はやってみるものの、継続する事が出来ません。コツコツを継続する秘訣を教えてください。	<p>【メンタルヘルス講座講師】株式会社三十八花堂 保田厚子先生からの回答</p> <p>睡眠は「手段」です。睡眠を「目的」にしてしまうと、継続できません。ご自身が叶えたい目標や夢は何でしょうか。例えばお仕事であるプロジェクトを成功させて地域の人に貢献したい！とか、もっともっと美しくなって社交ダンスの大会で1位になる！とか。何かあるはずですよ。それを叶えるために睡眠はとても役立ちます。脳を覚醒させ、美しさを与え、運動能力の定着をさせてくれます。まずはあなたが叶えたい明確な目標が必要です。それが明確であればあるほど「今日もたくさん眠って、夢に近づこう！」と思うはずですよ。それがなければ、ただの義務になり継続はしません。大事なのは「睡眠の継続よりも明確な目標」です。</p> <p>【運動講座講師】美容と健康株式会社 大滝さやか先生からの回答</p> <p>まさに私も昔そういうタイプで継続することができず困っていましたが、3つのことに気をつけるとあなたも簡単にすぐ姿勢だけでなく何事も『コツコツ継続』が楽になります。例えば、大滝は25年間毎日365日1日3回=2万7375回もヨガのポーズも講師業・SNSも続けていますが「飽きたなあ」と思う事はありません。では、なぜそれが続いたか？心理学とマインドフルネス・健康学すべての観点から『コツコツ継続3つのコツ』をご紹介しますね。</p> <p>①『筋肉意識性の原則』 『筋肉意識性の原則』(英国心理学会)では、「1つの筋肉に意識を集中しトレーニングした場合と、意識しない場合は、前者の意識を集中し運動した方が筋トレ効果が高かった」と報告されました。意識するだけで2.3倍効果が違うとも言われ、運動の効果を高めるには意識が大切です。姿勢を良くするツルポーズも、ただ反動で上げるのでは逆に痛めてしまいます。「肩甲骨が寄って姿勢がきれいになってる～」と息を吐きながらゆっくりと1回ずつ意味を持たせることが大切です。</p> <p>②『自己肯定感』 私がヨガをこんなに楽しみながら続けられたのは師匠が素晴らしい人で褒めてくださったからです。しかし残念ながら歳を重ねるほど褒めてくれる存在は少なくなるものですよ？でも「姿勢がキレイな私ってステキ」とか「洋服じゃなく自分の中身に価値がある」ことに気づいてあげてくださいね。人生100年時代「アクティブライフ」。自分で楽しい気持ち「自己肯定感」で自分を褒めて自身の価値に気づいてあげてください。</p> <p>③『グランディング』 マインドフルネスでは「グランディング」を大切にします。和訳では「地に足を付ける」という意味で、体が安定するだけでなく、心も安心し自律訓練法やストレス軽減法でもあり、簡単に言えば「重力を丹田や下にし、大地を踏みしめ『今ここにある自分』を感じ安定させる」事です。コロナ禍において不安定な時期だからこそ、日本人の心「腹をくくる」。やると思つたらやる。最後は強い意志です(笑)「今、心ここにありマインドフルネス」『グランディング』ですね。 以上3つ最後の意志が揺らぎやすいからこそ、まずは健康に対する意識を持つことです。だからこそ健康講座などを習慣的に受けられて意識を上げることがとても大切なのです。 「あなたの体と心に美容と健康を」。また講座やSNSなどでお会いできたらうれしいです。あなたが健康で活躍されることを本当に心よりお祈りしております。</p>

ご質問の回答(一覧)

	場面	項目	質問内容	回答
30	第2部	メンタルヘルス講座	マットレスは低反発・高反発などありますが、どれが良いのでしょうか？	<p>【メンタルヘルス講座講師】株式会社三十八花堂 保田厚子先生からの回答</p> <p>■体の大きさ、硬さ、筋肉量、好みによっても違うので、一概にどちらが良いとは言いきれません。ただ、若い人は比較的高反発を好む傾向があります(スポーツ選手に帯同して寝具を選びに行くことがあります、若く筋肉の多い選手は高反発を好みます)。</p> <p>マットに横になった時、</p> <p>①体圧が分散されてどこにも圧力がかかっていないこと。</p> <p>②寝姿勢が真っ直ぐになっていること。</p> <p>③寝返りが楽に打てること。がポイントです。</p> <p>選ぶ際には、低反発、高反発両方のマットがあるデパートなどで同じ日に試すのがおすすめです。各マットに20分程度横になって確認してください。私はベッドの上でお昼寝させてもらって確認しています。</p>
31	第2部	メンタルヘルス講座	「睡眠のチカラ」の内容がとても良く、ぜひ社員教育に活かしたく、改めて数回に分けて社員全員の受講を希望します！(勿論、今回の録画のままで構いません)いかがでしょうか？	令和3年度健康保険委員研修会は当日(令和4年3月11日)限り御覧いただけるものとなっています。今後の見逃し配信等の予定もございません。しかし、令和4年度の健康づくり講座(「ひろしま企業健康宣言」にエントリーいただいた事業所様が申込可能)でも、「睡眠に関する講座」をご用意する予定です。その場合は、社員全員の方にご覧いただくことが可能です。お申込みをお待ちしております。
32	その他	健康保険委員	健康保険委員に登録しているのかわからない場合はどうすればいいですか？	全国健康保険協会広島支部企画総務グループ(082-568-1014)にお問い合わせいただければ、確認の上、回答いたします。
33	その他	その他	委員が出張等で出席出来ないときは代理を出席させる事は出来ますか？その時の手続きは如何すれば良いか？教えてください。	原則として健康保険委員研修会は健康保険委員の皆さまを対象とした研修会になります。代理出席をご検討の場合等、お困りの際は全国健康保険協会広島支部企画総務グループ(082-568-1014)にご相談ください。
34	その他	その他	残念ですが仕事の都合で途中で退出してしまいました。後半(運動)見れなかったのですが、また見ることはできますか？	令和3年度健康保険委員研修会は当日(令和4年3月11日)限り御覧いただけるものとなっています。今後の見逃し配信等の予定もございません。今後の研修会では、いただいたご意見をもとに、ネット配信等の検討を予定しております。また、今回の健康づくり講座は「ひろしま企業健康宣言」にエントリーいただいた事業所様が申し込める「健康づくり講座」を体験できる内容としております。