

健康づくりや医療費節約など暮らしに役立つ情報誌

ひろしま企業健康宣言通信

令和6年 **秋号**



い・ろ・か

IROHA & KAEDE



ひろしま企業健康宣言
健康づくり優良事業所



全国健康保険協会 広島支部
協会けんぽ

栃木県 紅葉する中禅寺湖の千手ヶ浜と男体山／提供：アマナ

生活習慣病予防健診への切り替えをお勧めします！



健診費用がお得！

約18,000円の健診が最高5,282円で受診できます。費用補助を利用してお得に受診しましょう！



充実した検査項目！

「生活習慣病予防健診」は「定期健康診断」の検査項目をカバーしているため、定期健康診断としてご利用いただけます。5つのがん検診を含み、血液検査と尿検査もさらに詳しく検査できます。



健診結果のご提出が不要に！

健診結果は健診機関から協会けんぽへ直接提供されるため、事業所様からのご提出が不要になります！

■定期健康診断との比較

健診項目		生活習慣病 予防健診※1	定期健康診断
医師診察		○	○
問診・身体測定	身長、体重、BMI、腹囲	○	○
視力・聴力・血圧		○	○
血液検査	血中脂質（中性脂肪、HDL・LDLコレステロール）	○	○
	肝機能（GOT、GPT、γ-GTP等）	○	○
	血糖（空腹時血糖または随時血糖またはHbA1c）	○	○
	貧血（Hb〈ヘモグロビン〉、赤血球数）	○	○
	腎機能（血清クレアチニン）	○	—
	尿酸	○	—
尿検査	尿糖、尿蛋白	○	○
	尿潜血	○	—
その他	心電図	○	○
	胸部X線（肺がん検査）	○	○
	胃部X線または内視鏡（胃がん検査）※2	○	—
	便潜血反応検査（大腸がん検査）	○	—
	子宮頸がん検診（問診、細胞診）※3	○	—
	乳がん検診（問診、乳房エックス線検査）※3	○	—

※1 生活習慣病予防健診の対象となるのは、協会けんぽにご加入の35歳以上75歳未満の被保険者（ご本人）です。

※2 内視鏡検査を行う場合は別途料金が必要な場合があります。

※3 偶数年齢の女性が対象です。



協会けんぽ 広島支部
マスコットキャラクター
健康 いろは

定期健康診断は協会けんぽの補助がないため、
生活習慣病予防健診のほうがお安くなります！

協会けんぽ 広島支部
マスコットキャラクター
健康 かえて



定期健康診断よりも検査項目が多い!!

健康経営優良法人2025（経済産業省）の 申請受付が始まりました！

健康経営優良法人認定とは、経済産業省と日本健康会議が特に優良な健康経営を実践している法人を顕彰する制度です。健康経営を推進している企業として、**全国的にPRすることができます。**

●健康経営優良法人2025のスケジュール

部門	申請期間	認定
大規模法人部門	令和6年 8月19日(月)～ 令和6年10月11日(金) 17時	令和7年 3月頃
中小規模法人部門	令和6年 8月19日(月)～ 令和6年10月18日(金) 17時	令和7年 3月頃

詳しくはホームページから

ACTION！健康経営

検索

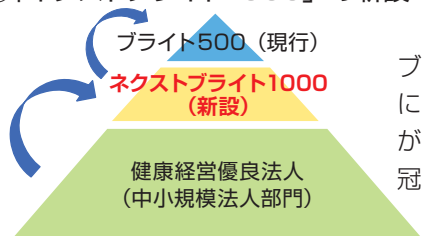
申請に必要なIDの取得や
詳細が掲載されています→

※申請には所定の申請料金がが必要です。



●健康経営優良法人2025 中小規模法人部門の主な変更点

①「ネクストブライツ1000」の新設



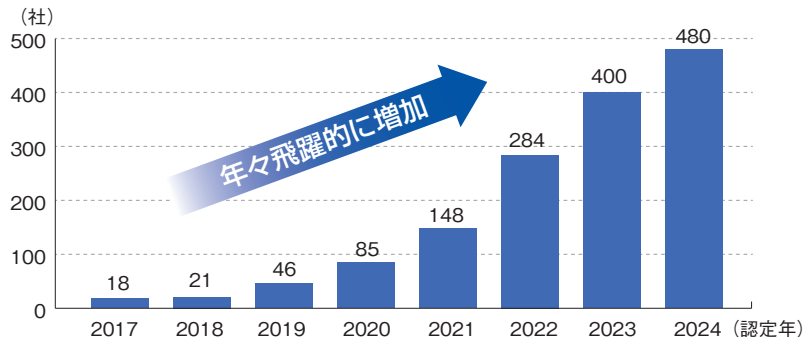
ブライツ500と通常認定の間に「ネクストブライツ1000」が新設され、上位1500位に冠がつけます！

②小規模法人への特例制度の導入（認定要件緩和）

従業員数の少ない法人に対して、取組の実態に合わせた健康経営の推進を促すため、認定要件を低減する特例（※）が設けられます。

※特例は試験的で、3年以内に見直される予定です。

●広島県における中小規模法人部門の認定法人の推移 （令和6年3月11日現在）



申請書作成をお助け／



健康経営優良法人
サポートブック2025
（中小規模法人部門）を
ぜひご活用ください



令和7年度から「健康づくり優良事業所」の認定要件が変更となります

健康経営の取組みが、従業員の皆さまの健康度向上により良い影響を与えるよう、令和7年度から、チェックシートの配点を変更します。計画的な取組をお願いします。

主な変更点 「特定保健指導」は「実施率」で評価します

（変更前）

特定保健指導実施率 7点
特定保健指導の受入体制 6点

（変更後）

特定保健指導実施率 10点

保健指導を実際に
受けていることが
評価されます！

特定保健指導 の受け方

オススメ

- ✓ **健診受診後、健診機関で**… 特定保健指導の案内があったら、その場で受けましょう。
- ✓ **オンラインで**… ICT（Zoom等）を活用して、夜間や休日でも受けられます。
- ✓ **事業所で**… 保健師・管理栄養士が事業所を訪問し、特定保健指導を実施します。

特定保健指導の対象になった場合は、健康のために、必ず受けていただくようお願いします

今日も笑顔で

Special Interview

林家つる子さん「落語家」

常に何かに挑戦し続ける
落語家でありたいと思っています。



はやしや つるこ／1987年、群馬県生まれ。中央大学で落語研究会に所属し、卒業後の2010年、九代目林家正蔵に弟子入り。2024年3月、落語界では女性初となる“抜擢”で真打昇進を果たす。古典落語「芝浜」の登場人物であるおかみさんを主人公にし、その視点から新たに古典落語を描く挑戦は、各種メディアに取り上げられた。最新情報は <https://tsuruko.jp>

2024年3月から5月にかけて真打昇進披露興行があり、年の前半はずっと忙しくしていました。皆さんの期待に応えなければという重圧の中、絶対に体を壊すわけにはいかないという思いを強く持って毎日過ごしていました。

実は、真打昇進が発表された直後、声が出なくなりました。プレッシャーや忙しさから免疫力が落ちて、鼻から悪い菌が入ったことが原因でした。はなし家にとって声は命。それ以降毎日鼻うがいをして、喉にいいとされるマヌカハニーをよく口にして予防しています。

最近自分でも気付かないうちにストレスをためていることがあり、そういうときは好きな物を食べるようにしています。私はお肉が大好きで、忙しい日が続くときよく焼き肉屋さんへ（笑）。食べ過ぎには注意していますが、お肉を食べることがストレス発散になり、次の日の活力になります。もちろん、普段は体にいいといわれるものを意識して、バランスを考えながら食べるようにしています。

私はこれからも常に何かに挑戦する落語家でありたいと思っています。新しい落語の演目への挑戦、また、ラジオやテレビ、動画配信など、いろんなことに積極的に取り組んでいきたい。そんな私を見た誰かが「自分も頑張ろう」と思ってくださったとしたら、私にとってこの上ない喜びとなり、活力の源になります。