

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7年 **冬号**



協会けんぽ広島支部
マスコットキャラクター
健康じゅぽ

しい・ろ・か

IROHA & KAEDE



協会けんぽ広島支部
マスコットキャラクター
健康かえで



ひろしま企業健康宣言
健康づくり優良事業所

好事例集を同封しております！

これまで「ひろしま企業健康宣言」事業所の皆様から、日ごろ健康づくりの取り組みに関するお話をお伺いする中や健康経営セミナーのアンケート等で、「同業種の事業所の取組事例を参考にしたい」といった声を多数いただいていた。

そこで、健康づくりにかかる好事例の共有化を目的に「健康づくり優良事業所」に認定された事業所様の取組についての事例集を作成いたしました。

この度ご協力をいただいた事業所様は、健診・特定保健指導・要治療・要精査者に該当した方への重症化予防に非常に熱心に取り組まれています。貴社の健康づくりに向けた取組の参考として、ご活用いただければ幸いです。



◀事例集表紙



◀事例集中頁

令和7年度から

「健康づくり優良事業所」の認定要件が変更します

健康経営の取組が、従業員の皆様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。

●「特定保健指導」は「実施率」で評価します

主な変更点	変更前		変更後	
	特定保健指導実施率	7点	特定保健指導実施率	10点
	特定保健指導の受入体制	6点		

保健指導を
実際に
受けていることが
評価されます！

●「保健指導」ってどういうもの？

健診の結果、生活習慣の改善が必要な方は、専門家である保健師等から最高31,000円相当の健康サポート（特定保健指導）を無料で受けられます。対象となった方がきちんと利用し、生活習慣の改善に取り組むことが、大切な従業員の皆様の健康を守ることにつながります。

健康サポートを受けるには？

- 健診当日、健診機関で健診後すぐ **おすすめ！**
- 健診後日、勤務先に指導者が訪問
- 健診後日、オンライン(Zoom)による遠隔面談

保健指導については、保健グループ(☎082-568-1032)までお問合せください

ヘルスケア通信簿をお送りします

協会けんぽ広島支部では、従業員様の健康課題を把握していただくため、健診結果や医療費データに基づき、「ヘルスケア通信簿」を発行しています。

本年は、令和5年度までに受診された集計値を3年分掲載した「ヘルスケア通信簿」を令和7年1月下旬にお送りする予定です。

健康課題や取組状況を従業員の皆様と共有いただき、事業所で健康づくりの取組をさらに推進していただくために「ヘルスケア通信簿」をぜひご活用ください。

●小規模事業所様には 同業種集計版をお送りします！

事業所ごとの「ヘルスケア通信簿」は、個人情報保護の観点から、個人が特定される恐れを防ぐために、被保険者数が10名以上（令和6年3月31日時点）の事業所様のみにお送りしております。

小規模事業所様（被保険者2～9名の事業所）には、貴社と同業種の事業所のすべてを集計した「ヘルスケア通信簿（同業種集計版）」をお送りします。



更なる 健康づくりの推進

「ひろしま企業健康宣言健康づくり優良事業所」の特典 「ヘルスケア企業保証制度」のご案内

令和7年度から、「ひろしま企業健康宣言健康づくり優良事業所」として認定を受けた事業所様を対象に、金融機関から広島県信用保証協会の保証付き融資を受けられる際、**信用保証料が最大10%割引されるお得な制度**をご利用いただけます。



詳細はこちら▶

今日も笑顔で

Special Interview

國本未華さん「気象予報士」

忙しさが続くときは無理やりにも
何もしない休養日をとることが大切です。



Mika
Kunimoto
日の変化を楽しむ

くにもと みか / 1987年、北海道生まれ。早稲田大学在学中に気象予報士の資格を取得し、株式会社ウェザーマップに所属して活動を開始。卒業後はNHKや民放各局の報道番組の天気コーナーを主に担当し、現在は「Nスタ」(TBS)の水・木曜日に出演中。また、エッセーの執筆や講演会への出演、子供向けのお天気教室の開催など、気象・気候の分野で精力的な活動を続けている。

気象予報士としてテレビに出るときは、ほとんどが生放送で、時間は限られています。そんな状況下での情報を運び、どう伝えるかを熟考し、話し方や表情にも気を配ります。プレッシャーですが、そこにやりがいも感じられるお仕事ですね。大切にしているのは、大事なことは先に伝えること、そして話が散漫にならないようにポイントを一つに絞ることです。

年齢を重ねていくうちに、自身の体調管理も気になり始めて、今は少しでも不調を感じたら、深刻な事態になる前に対処するように心掛けています。大事なものは、やはり食事と睡眠でしょうか。日頃から食事はバランスよくしっかりと取るようにしています。そして、いつでも、どこでも寝られる特技を生かして、睡眠不足にならないように気を付けています。忙しさが続くときは、無理やりにも何もしない休養日を挟み込むようにしています。わずか1日であっても効果は絶大。体が休まると同時に、精神面でもリフレッシュできるのでお勧めです。

お休みの日は、大好きなクリオネの研究に時間を費やすことも多くなっています。論文を読み込んだり、北海道の紋別まで行って研究者と一緒に海に出たり、さらには自宅でクリオネグッズを作ったり、かなり本格的です(笑)。仕事とは別にこんな楽しみがあることも、私が健康でいられる要因であるように思います。