

働くみなさま・事業主様とつながる 健康サポート情報誌

# かかやき通信

2024 SUMMER



P5 今回は  
ナカハシ商事株式会社に  
クローズアップ!



ラジガオ体操!



P2 協会けんぽ石川支部  
支部長からのメッセージ



P3 健康づくり講座のご案内



P4 事業所の健康課題  
把握できていますか?

## CONTENTS

- 6 今日からできる生活改善法「血管をしなやかに保つ」
- 8 季節の健康TOPICS「ペットボトル症候群」
- 9 コミュニケーションが苦手「わかりやすく説明する」
- 10 歩きたくなる旅「清津峡渓谷トンネル」

- 12 ヘルシーレシピ「高血圧予防レシピ」
- 14 免疫アップ習慣「笑いのある生活」
- 15 睡眠を邪魔する習慣「寝る直前のごはんとお酒」  
健口ポイント「フッ化物」
- 16 お手軽トレーニング「タオルを使って体を動かす」

ようこそ!



全国健康保険協会 石川支部  
協会けんぽ



かがやき健康企業宣言  
ご担当者様は必ずお読みください  
職場で回覧して健康情報を共有

バックナンバーも  
チェックしよう





協会けんぽ石川支部  
支部長からのメッセージ

健康は生きる目的ではなくて  
毎日の生活のための資源です  
より良い生活を送るためにも  
自らの健康をコントロールしましょう

全国健康保険協会石川支部 支部長



けんぱんだ & Mr.レッサー

全国健康保険協会石川支部  
支部長 赤澤 信秀

私たち全国健康保険協会石川支部は、  
健康保険の社会的責任を果たすため、  
職員一同、全力を挙げて取り組んでおります。  
これからも、私たちは各種保険給付や  
健診をはじめとした健康づくり事業を通じ、  
みなさまが安心して暮らせる社会と  
なるように貢献してまいります。

加入者および事業主のみなさまにおかれましては、  
当支部と一緒に健康づくり事業の推進に  
ご協力を願い申し上げます。



両手の荷物は重いけれど、弾む足取りの子どもたち  
少しずつ持って帰ればよかったのに…という思いとともに  
今でも締切前に焦る自分が重なり、何とも言えない気持ちになります…笑  
  
何事も計画と準備が大事！  
今年度も、かがやき通信は健康づくりの計画と準備に役立つ  
Hotな健康サポート情報を満載でお届けします。

協会けんぽ 石川支部からのお知らせ

無料  
先着順

## 健康づくり講座のご案内

事業所様における健康づくりのサポートとして、健康づくり講座を実施します。  
**オンライン形式**により、健康について楽しく学べる講座をご用意しました。  
チラシに記載された開催日程とテーマからご希望の講座を選んで受講いただけます。

お申込方法・詳細は同封のチラシをご確認ください。



Zoomで離れた  
職場の仲間とも  
一緒に受けられる

ご好評につき  
今年度も  
オンライン講座を  
実施します



### オンライン講座

Zoom等の**オンライン形式**による非対面型の講座

#### 講座のテーマ

健康づくり講話や簡単な軽運動など、生活の中で手軽に取り入れられる内容の各種講座を取り揃えております。

#### 運動

軽運動、ストレッチなど  
実技を含むものもあり

#### 食生活改善

メンタルヘルス

#### 喫煙

など



## 足腰チェック講座のススメ

協会けんぽ石川支部では、支部保健師による「足腰チェック講座」を開催しています。

**無料／約30分／10名以上** (10名未満は応相談)

申込書・詳細はこちら ➞ 足腰チェック講座



今年度は、健康づくり出前講座、健康測定機器レンタル事業の実施予定はございません。

# 健康課題

## 事業所の

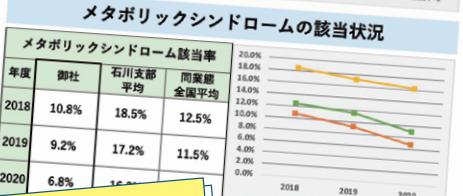
〈カルテは2種類〉  
規模に応じていずれか

**事業所ごとの「事業所カルテ」**  
被保険者数が10名以上の事業所様

※個人情報保護の観点から、一人あたり医療費が著しく高額となり個人の特定を防止する場合、また、協会けんぽの健診を「利用いただいていない等の理由で、健診データを協会けんぽが把握できない等の要件に該当する場合は、業態別の『健康度カルテ』の送付となります。



「1人当たり医療費」「メタボの該当状況」などについて、  
御社、石川支部平均、同業態平均と比較



今号の「かがやき通信」と一緒に「事業所カルテ」または業態別の「健康度カルテ」を送付しております。事業所における健康課題の把握や、健康づくりへの取組状況を従業員のみなさまと共有いただくためのツールとしてぜひご活用ください!

**把握**できます  
いますか？



健診を受けた 後 の行動が健康を守ります

**要治療・要精密検査** の場合は  
**すぐに受診!**

事業所  
ご担当者様からも  
あわせての声がけを  
お願いします。



「口頭では伝えにくい」  
「何度も声をかけるのは気が引ける」  
というご担当者様におススメ！

【Word版】  
【Excel版】を  
ご用意！

石川支部発  
早期受診のおすすめツール

## 「受診勸奨文書」

協会けんぽ石川 健診フォロー



健診結果の結果で再検査が必要と判定された方へ		年 月 日
様		
健診結果の結果で、下のとおり再検査または治療が必要と判定されました。		
検査結果の 判定結果		
<input type="checkbox"/>	→ 5：要定期検査 または 4：要治療	
<input type="checkbox"/>	→ 5：要定期検査 または 4：要治療	
<input type="checkbox"/>	→ 5：要定期検査 または 4：要治療	
ご参考として、未だお読みにならなかった場合は、下記にてご確認下さい。 なぜかとおもわれる場合は、必ずお医者様にご相談ください。下記にてご確認下さい。 その他の、ご不明な点があればお医者様に直接お問い合わせください。		
医療機関名：		
日本で人気上位 の検査の手帳		
再検査の登録日　年　月　日		
医療機関名を記入して下さい。		
1. 関係なし 2. 軽度の異常はあるが、このまま様子を見てください 3. ( ) ヶ月後に再検査を受けてください 4. 更なる精密検査が必要です 5. 治療が必要です 6. 現在の治療を継続してください		

**ご担当者**  
入力するのは「氏名」「検査項目名」「判定結果(要治療または精密検査)」だけ!

記入は「受診年月日」  
「該当項目に○をする」だけ

# クローズアップ かがやき企業

健康経営を進める企業の  
取組みをご紹介

## ナカハシ商事株式会社

DATA (令和6年5月現在)

所在地：金沢市戸水町103

従業員数：40名【男25名、女15名】  
※役員除く

平均年齢：44歳

事業内容：住宅設備、  
建築資材、  
サッシ・エクス  
テリアの販売  
と施工など



今回は2023年に「かがやき優良企業」に認定された  
ナカハシ商事(株)総務部の田中部長にお話をうかがいました。

※令和6年5月取材



### きっかけはラジオ体操



親会社と合同で設置している安全衛生委員会において、以前  
から社員の健康を重視していたことに加え、毎日、朝礼時に  
「ラジオ体操」を行っていたことで、自然な流れで健康経営を  
考へるようになりました。



### 健診受診率100%、受けるのが当たり前環境



健診は日程を社内メールで周知することで毎年、受診率100%を達成しています。特定保健指導についても、該当者は必ず受けるよう担当者から声かけを行っており、“受けるのが当たり前”という環境づくりを心がけ、直近での実施率は100%となっています。



### 心身の健康をトータルにサポート



昨年、社内独自の「ウォーキングチャレンジ」を初開催しました。歩数の状況・結果を社内のSNSで確認できるようにし、上位者には社長から記念品が贈呈され、盛り上がりました。

他にも、「社員会」でバーベキュー、歓迎会、旅行等のイベントを企画し、コミュニケーション充実に力を入れています。



感染症対策として、換気の徹底、席の間隔を広くとる対策を継続しています。また、インフルエンザ予防接種に対する費用補助も行っており、感染症等の予防に努めています。



席の間隔は広く空ける



### より働きやすい会社を目指して



各種休暇制度により働きやすい環境を整備していますが、残業が多い人がいることが悩みです。食堂など、社員の目につきやすいところに“残業ゼロ”的ポスターを掲示するなど、意識改革から対策を試みているところです。



ポスターで意識改善をはかる



総務部 田中部長

ひとこと

### これから健康経営に取り組まれる事業所様へ

“社員があつてこそ会社”です。社員が「働きやすい環境」を第一に考え、社員の健康を貴重な資源として捉え、その保持・増進を図ることが結果的に健康経営につながっていくはずです。

協会けんぽからの「かがやき通信」や「メルマガ」なども参考にして、自社の状況に合わせて、できそうなことから健康への取組みを試してみるとよいと思います。