

4 スモールチェンジ活動の推奨



スモールチェンジとは、「食事では真っ先に野菜から食べる」「お茶碗のサイズを一回り小さくする」「朝5分だけストレッチを行う」というように、敷居の高くない健康行動を始める・続ける・増やすことです。

社内にポスターを掲示し、我が社に合った取組みを下記取組例を参考にお決めいただき、従業員の皆さんへスモールチェンジ活動をお勧めください。

スモールチェンジ活動の取組み例

■高血圧対策

- ◎治療が必要な従業員が受診できる環境を整える。
- ◎事業所内に血圧計・体重計を設置し定期的に測定できる環境にする。
- ◎事業所内で定期的な休甘日(間食・甘味飲料)を設定する。
- ◎事業所で休肝日を週1日つくるキャンペーンを行う。
- ◎事業所で適度な飲酒量(日本酒1合・ビール500ml・ワイン2杯:女性は半分まで)を守るためのキャンペーンを行う。
- ◎事業所内で「食塩摂取量(男性8g、女性7g、治療中6g未満)」や「果物を朝に片手1杯と野菜を1日両手1杯摂取」などのキャンペーンを行う。
- ◎事業所で「ラーメンやそばなどの汁を半分残す」や「味噌汁は1日1杯にする」などのキャンペーンを行う。
- ◎食生活の改善を推進するためのポスターを掲示する。
- ◎健康診断の受診を推進するためのポスターを掲示する。

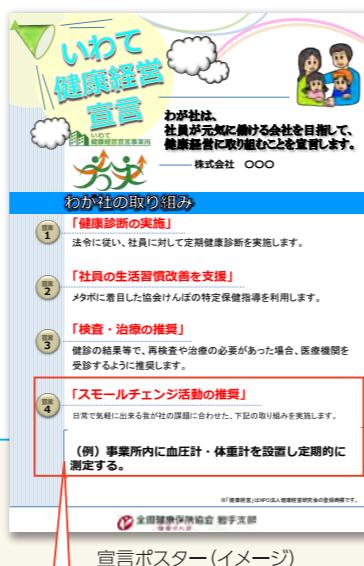
■禁煙対策

- ◎屋外に喫煙場所を設置する。
- ◎勤務時間中は禁煙とする。
- ◎事業所で禁煙日を設定する(毎月22日[スワンスワン])。
- ◎社内イベント・飲酒の席では、禁煙にする。
- ◎禁煙を推進するためのポスターを掲示する。



■運動の推進

- ◎事業所内で休憩時間にストレッチングを実施する。
- ◎昼休みを利用したウォーキングを推奨する。
- ◎事業所内でウォーキング強化週間・月間を設定する。
- ◎階ごとの消費カロリーを表示して階段利用を推進する。
- ◎始業前などにラジオ体操を実施する。
- ◎事業所独自に運動イベントを企画したり、県内外の運動イベントへ参加する。
- ◎事業所内にウォーキングコースや筋力運動を促す場所を設定する。
- ◎事業所内外で運動記録の作成や運動仲間を作る企画をし、実践に応じた報酬(表彰・賞品など)を出す。
- ◎事業所が定期的(年に1回、月に1回等)に運動デーを設定し、運動の習慣づけを行う。
- ◎運動を推進するためのポスターを掲示する。



スモールチェンジ活動の取組みをお決めください。

NEW!

1 スポーツクラブインストラクターによる出張運動講座

先着
30組様

- ・スポーツクラブのインストラクターが直接、事業所にご訪問、またはオンライン形式で、実践型の運動講座を受講できます。
- ・従業員の皆様の健康増進や運動習慣の定着、健康課題の改善にお役立てください。

講座の基本概要

【時 間】60分(講義約20分+実技約40分)

※ご要望に応じて調整可

⇒これから行う運動の目的を理解して運動効果を高め、運動の習慣化、運動を始めるきっかけづくりを目指し実践します。

【実 施 期 間】令和5年2月28日まで(※土日も実施可能です。)

【実 施 場 所】お申込みいただいた事業所様内もしくは事業所様が準備した会場(岩手県内)

【講座メニュー】8種類(詳しくは次頁をご覧ください)

【お申込方法】申込書をFAXしてください。(詳しくは次頁をご覧ください)

※講座の際のヨガマットやポールなどツールの貸し出しが可能ですが(数に限りがございます)。



■本講座の実施事業者 メディカルフィットネスウェルベース矢巾
〒028-3609 紫波郡矢巾町医大通2-1-1
TEL 019-601-3733

令和4年度「いわて健康経営宣言」事業所向け 実践型運動講座申込書

1

セミナー一覧より
ご希望の講座と
ご希望日を
FAXで申し込み。

2

ウェルベース矢巾より
お電話にてご連絡。
日程を調整します。

3

講座の実践
これから行う運動の目的を
ご理解いただくための講義と
運動の実践を行います。

4

アンケートに
ご回答を
お願いします。

ご希望の講座に○を付けてください。

講座名	主な内容
1 肩こり・腰痛予防解消体操	肩こりや腰痛のメカニズムを知り、予防改善のためのストレッチ法や関節に負担をかけない動きや姿勢について学びます。
2 脳を目覚めさせるリフレッシュストレッチ	眠気覚ましや集中力を高めるのに効果的な、仕事の合間にできるストレッチを学びます。全身の血流を促進します。
3 筋肉講座&姿勢改善ストレッチ	不良姿勢は様々な不調のもととなります。姿勢をつかさどる筋肉について学び、関節の可動域を高めるストレッチを学びます。
4 呼吸を楽にする講座	1日に2万回もしている呼吸。呼吸筋を正しく使えていないと、肩こりや腰痛など身体の不調につながる可能性があります。呼吸改善のためのストレッチやエクササイズを学び、日常的にセルフコンディショニングしましょう。
5 自重エクササイズでコツコツ貯金!	適度な筋力トレーニングが心疾患などの疾病的予防や死亡リスクの減少に関わっていることが発表されています。ご自宅で自重のみでもできる筋力トレーニング法をご紹介します。
6 筋膜リリース＆ポールコンディショニング	ストレッチ用ポールを用いて、筋膜リリースと、主に肩関節や腰周囲の筋肉ほぐしを行います。1度のエクササイズで効果が実感できる講座です。
7 初心者のためのランニング講座	ジョギング初心者向けの講座。「走る」目的と効果を認識し正しいフォームを身につけ、ケガなく続けられる運動習慣を身につけます。
8 燃焼量アップのための正しいウォーキング教室	ウォーキングを取り入れている方もそうでない方も、自分の歩き方を見直し、日々の「歩行」をより正しく、安全で効果的なものにしていきます。

事業所記号 (保険証に記載の7桁か8桁の数字)			
事業所名			
事業所所在地			
連絡先担当者氏名			
メールアドレス			
電話番号			
希望日時(第一希望)	令和 年 月 日	:	～
希望日時(第二希望)	令和 年 月 日	:	～
参加予定人数	人程度	オンライン	<input type="checkbox"/> 希望する 希望する場合はチェックしてください

特典サービスの内容

(※特典サービスの利用方法は17Pの下部をご覧ください)

2 温泉・入浴施設やスポーツクラブ、健診機関の利用料割引等

温泉・入浴施設

松川温泉 松川荘

八幡平市松尾寄木松川国有林557林班八小班

■温泉入浴料／
通常料金：600円 ⇒ **特別料金：500円**

つなぎ温泉 ホテル愛真館

盛岡市繫字塗沢40-4

■温泉入浴料／
通常料金：大人800円・小人400円
↓
特別料金：大人700円・小人300円

つなぎ温泉 ホテル紫苑

盛岡市繫字湯ノ館74-2

■温泉入浴料／
通常料金：大人1,000円・小人600円
↓
特別料金：大人900円・小人500円

新鉛温泉 結びの宿 愛隣館

花巻市鉛字西鉛23

■温泉入浴料／
通常料金：大人1,200円・小人600円
↓
特別料金：大人800円・小人500円

花巻温泉 ホテル 千秋閣 千秋の湯 ホテル 紅葉館 紅葉の湯 ホテル 花巻 花巻の湯

花巻市湯本1-125

■温泉入浴料／
通常料金：大人800円・小人400円
↓
特別料金：大人700円・小人300円

朝朱の湯・煌星の湯

二戸郡一戸町奥中山字西田子662-1

■日帰り入浴料／
◎朝朱の湯 通常料金：大人570円・小人280円
↓
特別料金：大人470円・小人230円

◎煌星の湯 通常料金：大人650円・小人330円
↓
特別料金：大人550円・小人280円

渡り温泉ホテルさつき

花巻市湯口字佐野21-8

■温泉入浴料／
通常料金：大人700円・小人350円
↓
特別料金：大人600円・小人250円
(受付時間：11時～18時)
※曜日限定：金・土・日・祝祭日

リバーパークにいさと 湯ったり館

宮古市茂市8-53

■日帰り入浴料／
通常料金：大人600円 ⇒ **特別料金：大人500円**
※他の特典との重複は不可

カダルテラス金田一

二戸市金田一字湯田41

■温泉入浴料／
通常料金：大人700円・小人400円
↓
特別料金：大人600円・小人300円



スポーツクラブ

スポーツクラブワールドウイング盛岡

盛岡市向中野5-18-30

■入会金／通常料金
10,000円 ⇒ 特別料金：7,000円

■月会費／通常料金
10,000円 ⇒ 特別料金：8,500円

■BeMoLoシユーズ各種
定価より10%割引

■体験料金／
通常料金：2,200円 ⇒ 特別料金：無料
(※上記の入会金等の金額はいずれも税抜き価格です)

JOY FIT 24 花巻

花巻市下小舟渡34-1

■入会金／通常料金：2,000円 ⇒ 特別料金：無料

■月会費／通常料金：6,980円 ⇒
特別料金：最初の1ヶ月分無料

■その他／
・水素水の購入：1,000円 **特別料金**
・契約ロッカー：1,000円 ⇒ **左の3点が
2か月間無料**
・安心サポート：750円
(※特典サービスを受けるには、「その他」に関する契約及び6ヶ月間の在籍が必要。)

イオンスポーツクラブ盛岡南

盛岡市本宮7-1-1 イオンモール盛岡南2F

■入会金／
入会時の支払料金の**10%割引**
(※金額は諸条件により、異なります。)

セントラルフィットネスクラブ盛岡

盛岡市盛岡駅前通15-20 東日本不動産盛岡駅前ビル2F

■入会時の登録手数料／**無料**
■パーソナルトレーニング／
通常料金：7,000円(60分) ⇒ **30分×2回…無料**
■その他／入会後2週間、会員の家族、会社の同僚等との方々と同伴利用可。**(同伴した方は無料)**

メディカルフィットネス ウェルベース矢巾

紫波郡矢巾町医大通2-1-12 健康プラザコスモス館

■入会時の事務手数料／
通常料金：2,000円 ⇒ **無料**
(※入退館や運動データが蓄積できる「ウェルネスバンド付き」)

イオンスポーツクラブ 3FIT釜石

釜石市港町2-1-1 イオンタウン釜石1階

■入会金／
入会時の支払料金の**10%割引**
(※金額は諸条件により異なります。)

JOY FIT 24 盛岡青山駅前

盛岡市上堂2-4-3

■入会金／
通常料金：2,200円 ⇒ **無料**

■登録事務手数料／
通常料金：3,300円 ⇒ **無料**

■その他／オプションとしての水素水、契約ロッカー等
⇒ **2か月間無料**

コナミスポーツクラブ北上

北上市新穀町1-4-1 ツインモールプラザ西館7階

■施設利用料／
通常料金：2,530円 ⇒ **無料(1回に限り)**

メイワエアロビクスクラブ

大船渡市大船渡町字砂森2-19

■入会金／
通常料金：3,300円 ⇒ **無料**

■その他／
岩盤浴利用料 通常料金：1,200円 ⇒ **1,000円**

水沢スポーツクラブ

奥州市水沢日高西7

■入会金／
通常料金：3,850円 ⇒ **無料**

■体組成測定／
無料で実施(出張訪問測定可)

■施設利用体験／
1回無料(会員とその家族可)



スポーツクラブ

アクトス盛岡店

盛岡市西仙北1-38-10 マイヤタウン グラン内)

■施設利用料(ビジター利用料)／
通常料金：4,400円 ⇒ **1,650円** (※1日の営業時間内であれば時間制限なし。ただし再入場不可)
■入会金・登録手数料／
個人会員入会特典として**入会金・登録手数料を無料**

アクトスWill_G山田中央店

下閉伊郡山田町川向町5-6

■施設利用料(ビジター利用料)／
通常料金：2,200円 ⇒ **1,100円** (※1日の営業時間内であれば時間制限なし。ただし再入場不可)
■入会金・登録手数料／
個人会員入会特典として**入会金・登録手数料を無料**

二戸スイミングスクール

二戸市福岡字中村8-1

■入会金／
通常料金：4,000円 ⇒ **特別料金：2,000円**



健診施設

すこや館

けん館 (※旧いわて健康管理センター)

すこや館：紫波郡矢巾町医大通り2-1-68
けん館：盛岡市西仙北1-17-18

健康診断(種類は問わない)の申込みをした事業所の加入者で希望する方に対する体組成計による検査
⇒ **無料**

その他

共栄薬品

盛岡営業所 盛岡市津志田西2丁目7-15
北上営業所 北上市黒沢尻3丁目2-5
沼宮内営業所 岩手郡岩手町五日市10-6-8

『ご家庭に一番身近なくり屋さん』
1,000円割引クーポン(500円×2枚)の進呈
→置き薬を置いていただいた場合、
次回点検時に利用可能なクーポンを進呈。
(※有効期限…1年間)
※なお、お釣りは出ませんので、ご注意ください。

ゴルフパートナー盛岡西バイパス店

盛岡市北飯岡2丁目1-1

店内商品10%割引

(※新製品やセールス品は対象外となります。)
(※盛岡西バイパス店に限ります。)

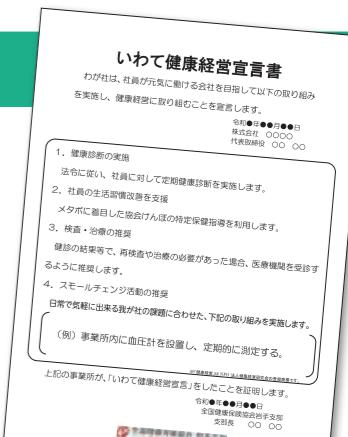
特典の受け方

特典を受ける際には対象施設にて、お持ちの保険証と併せて「いわて健康経営宣言書」の写し、または「いわて健康経営宣言ロゴマークの印刷された名刺」等をご提示ください。



特典サービスの最新の情報は、
ホームページをご覧ください。

協会けんぽ岩手 特典サービス



検索



3 提携金融機関での金利優遇等

北日本銀行

■事業主様向け

きたぎん「いわて健康経営宣言」

事業所応援ローン

ご融資金額：最大3,000万円

■従業員様向け

「安さん」「安さんワイド」「新家族愛」

優遇内容：取引手数料(税抜)から5%割引

※金利優遇等の詳細は、各金融機関にご確認ください。

※金利優遇等を受けるにあたって、提携先金融機関にて所定の審査がございます。

岩手銀行

■事業主様向け

「いわぎん健康経営サポートローン」

ご融資金額：3億円以内

■従業員様向け

クレジットカード「I be One」新規ご入会時、

「DCハッピープレゼントポイント」を

200ポイント(1,000円相当)プレゼント

4 「いわて健康経営宣言ミニのぼり」(数量限定)の提供

◎宣言事業所様が、従業員の健康づくりに積極的に取り組んでいることをアピールできる、ロゴマーク入り「ミニのぼり」を提供いたします。(数量限定)

◎受付カウンターや接客スペースのテーブルに置くなどし、ご活用いただけます。



5 「いわて健康経営宣言ロゴマーク」およびポスターの提供

◎宣言事業所様が、「いわて健康経営宣言」登録事業所であることを対外的にアピールすることができるようロゴマーク(データを格納したCD)を提供しております。名刺や自社ホームページなどに利用が可能です。(※ロゴマークの提供は希望する場合のみです。)

◎また、同様に、ロゴマークを前面に押し出したポスターも提供いたします。(※提供は年に1回の予定です。)



※ロゴマーク



1 「事業所健康度診断」のご提供

宣言事業所様にお勤めの従業員の方の健診結果をもとに、健康リスクや生活習慣等をまとめた資料を年に一度ご提供いたします。ぜひ従業員の方の健康づくり等にご活用ください！(デザインは、変更になる場合がございます。)



○○ 株式会社 御中 御中

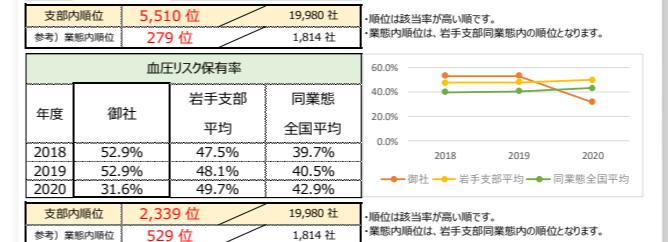
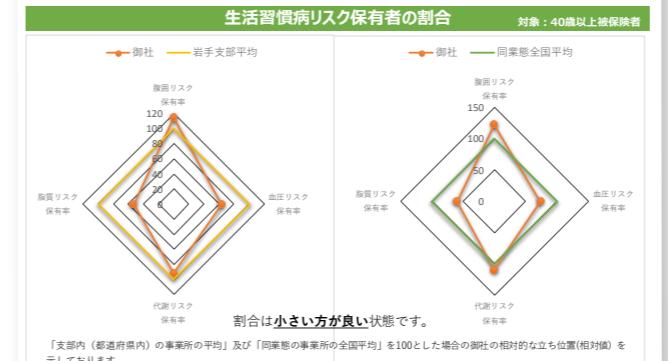
業態区分：飲食料品以外の小売業

Y 全国健康保険協会 岩手支部
協会けんぽ

3. 生活習慣病リスク保有者の割合及び生活習慣要改善者の割合

健診項目である4項目(腹囲、血圧、代謝、脂質)、問診項目である5項目(運動、食事、喫煙、飲酒、睡眠)に関する状況を示しています。御社の現状(特徴)の把握や、健康づくりのきっかけとしてご活用ください。

また、協会けんぽでは、事業所の健康づくりを支援する健康宣言を取り組んでいます。健康宣言については、11ページをご覧ください。



順位は該当率が低い順です。
・業態内順位は、岩手支部同業態内の順位となります。



順位は該当率が高い順です。
・業態内順位は、岩手支部同業態内の順位となります。

1. 医療費等の状況

生活習慣病は、国民医療費にも大きな影響を与えています。その多くは、メタボリックシンドromeが原因であるといわれています。メタボリックシンドromeは、日常生活の中で適度な運動、バランスの取れた食生活、禁煙を実践することによって予防することができます。日常のちょっとした食習慣や運動習慣に普段から気を付けることの積み重ねが、健康づくりや健康寿命の延伸、医療費の適正化につながります。

1人当たり医療費

年度	被保険者1人当たり医療費		
	御社	岩手支部平均	同業態全国平均
2018	134,937円	168,623円	157,760円
2019	81,796円	174,419円	164,739円
2020	140,863円	176,177円	162,461円

メタボリックシンドrome該当率

年度	メタボリックシンドrome該当率		
	御社	岩手支部平均	同業態全国平均
2018	17.7%	16.4%	13.2%
2019	11.8%	16.7%	13.5%
2020	10.5%	17.1%	14.2%

支部内順位 4,487位 19,980社
参考) 業態内順位 316位 1,814社

順位は該当率が低い順です。
・業態内順位は、岩手支部同業態内の順位となります。

年度	メタボリックシンドrome予備群該当率		
	御社	岩手支部平均	同業態全国平均
2018	23.5%	13.0%	12.5%
2019	29.4%	13.1%	12.5%
2020	15.8%	13.6%	12.8%

特定保健指導該当状況

年度	特定保健指導該当率		
	御社	岩手支部平均	同業態全国平均
2018	23.1%	21.4%	20.6%
2019	20.0%	21.3%	20.5%
2020	23.5%	21.5%	21.0%

支部内順位 5,496位 19,980社
参考) 業態内順位 272位 1,814社

順位は該当率が低い順です。
・業態内順位は、岩手支部同業態内の順位となります。

生活習慣要改善者の割合

年度	生活習慣要改善者の割合		
	御社	岩手支部平均	同業態全国平均
2018	23.1%	21.4%	20.6%
2019	20.0%	21.3%	20.5%
2020	23.5%	21.5%	21.0%

支部内順位 5,496位 19,980社
参考) 業態内順位 272位 1,814社

順位は該当率が低い順です。
・業態内順位は、岩手支部同業態内の順位となります。

生活習慣要改善者の割合

年度	生活習慣要改善者の割合		
	御社	岩手支部平均	同業態全国平均
2018	41.2%	15.4%	17.7%
2019	17.7%	16.2%	18.2%
2020	26.3%	16.5%	18.4%

支部内順位 ①回30分以上軽く汗をかく運動を週2日以上実施している者の割合
参考) 業態内順位 1,814社

順位は該当率が低い順です。
・業態内順位は、岩手支部同業態内の順位となります。

運動習慣のポイント

年度	運動習慣のポイント		
	御社	岩手支部平均	同業態全国平均
2018	41.2%	20.0%	20.0%
2019	23.5%	45.5%	41.9%
2020	47.4%	46.0%	42.6%

支部内順位 ②1日1時間以上歩行
参考) 業態内順位 1,814社

順位は該当率が低い順です。
・業態内順位は、岩手支部同業態内の順位となります。

運動習慣のポイント

年度	運動習慣のポイント		
----	-----------	--	--

2 職場のヘルスアップサポート

職場の健康づくりに取り組みたいと考えている事業所様を応援するメニューを取り揃えております。「健康づくりに取り組みたいけど何から始めればいいかわからない…」そんな時には本事業をご活用ください。

サポート内容

- 健康ツール(DVD)の貸出し(無料)
(※DVDは数種、ご準備しております。詳細は協会けんぽ岩手支部ホームページ(HP)をご覧ください。)
- 健康講座(無料)
 - ◎当支部が委託した機関による、健康講座をお受けいただけます。
 - ◎健康講座は10名以上からご利用可能となっており、先着30組様となっております。
(※健康講座は数種、ご準備しております。詳細は協会けんぽ岩手支部HPをご覧ください。)

▶その他、申し込み方法、実施期間等、詳細は協会けんぽ岩手支部HPをご覧ください。

3 その他の支援

- ◎取組み内容が優良な事業所様について、広報誌やメディア等による「自社の取組み内容のPR」
- ◎宣言事業所名の協会けんぽ岩手支部ホームページ上での公開
- ◎宣言直後と宣言1年後等に提出いただいたチェックシートの結果のフィードバック
- ◎求人票に「いわて健康経営宣言」に登録している旨を記載し、従業員の健康づくりに積極的に取組んでいる事業所であることのPR



メルマガ好評配信中!

健康保険の
情報を
会員限定で
タイムリーに
配信!



協会けんぽ岩手支部
マスコットキャラクター
ハピわん

入会費
年会費
無料!

登録はかんたん!

パソコン・スマホ または

二次元コードを
読み取って、
必要情報を入力



FAX

下記申込書に
メールアドレス等を記入して、
FAXで送信

FAX 019-604-9117

※登録は岩手支部で行います

メールマガジン利用申込書

全国健康保険協会岩手支部長 様

23ページの「利用規約」に同意し、メールマガジンに申込みいたします。

メールアドレス	性別	年齢層
@	男 / 女	10代・20代・30代・40代・ 50代・60代・70代
@	男 / 女	10代・20代・30代・40代・ 50代・60代・70代

仕事中でも・手軽に・分かりやすく

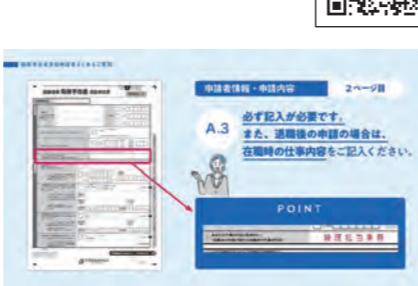
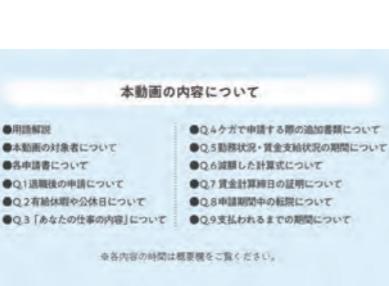
申請書の解説動画について

加入者皆さまのご意見を参考にYouTubeへ申請書の解説動画を公開しております。

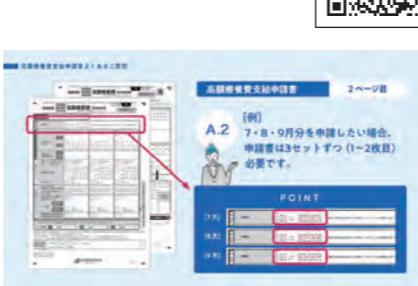
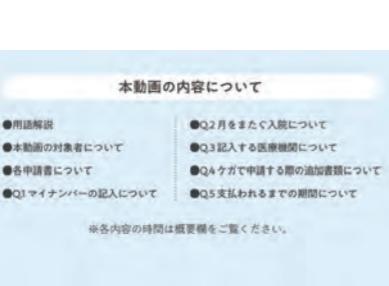
「協会けんぽ 岩手」で検索いただき、是非ご試聴ください。

動 画 名

傷病手当金支給申請書 よくあるご質問【協会けんぽ】



傷病手当金支給申請書 よくあるご質問【協会けんぽ】



解説動画のコンセプト

1 音を出さなくても視聴（理解）できる

フル字幕方式のため、仕事中でも視聴できます。

2 知りたい箇所だけ視聴できる

チャプターが設定されているため、説明欄の目次や再生バーから知りたい項目のみ視聴できます。

ご登録用紙裏面

メールマガジン配信サービスご利用上の注意事項(利用規約)

全国健康保険協会では、メールマガジン配信サービス(以下「本サービス」という)の運営に必要な範囲で、本サービスをご利用される皆様の情報の登録を頂いております。本サービスにおける登録情報の取扱い等につきましては、以下のとおりですので、登録にあたっては、あらかじめ以下の事項をお読みいただき、ご了承のうえ登録をお願いします。なお、本サービスは、その内容によりHTML形式の場合や、テキスト形式でも文字数が多い場合があり、すべての携帯電話での受信に適した形式で配信しておりません。ご登録の際は、パソコンのメールアドレスをご利用ください。

- 1 本サービスは、外部の配信業者に委託して行っています。
- 2 本サービスは、無料(通信料は除く)でご利用になれます。
- 3 全国健康保険協会では、本サービスにご登録いただいた情報について、漏えい、紛失、破壊、不正アクセス及び改ざん等を防止するために必要な措置を講じています。
本サービスの運営は外部に委託していますが、委託先においても収集した情報の適切な管理のために必要な措置を講じています。
- 4 登録頂いた情報は、本サービスを円滑に運営するための参考として使用します。なお、メールアドレスについてはメールマガジンの配信のために使用します。
- 5 全国健康保険協会では、法令に基づき提供することが義務付けられていると解される場合、不正アクセス、脅迫等の違法行為があった場合、その他特別の理由のある場合を除き、収集した情報を本サービスの運用以外の目的のために自ら利用し、又は第三に提供いたしません。ただし、統計的に処理された当サイトのアクセス情報、利用者属性等の情報については公表することができます。
- 6 本サービスは、メールマガジンを配信するため、メールアドレスの入力を必要としますが、これ以外に個人を識別することができる情報は収集していません
なお、本サービスの登録は、登録者が本人の意思により何時でも解除が可能です。また、情報の変更・訂正も可能です。
- 7 本サービスは、ウイルス防止のためファイルの添付は行いません。(添付ファイルのついたメールは偽物です。)
- 8 万一、内容が不審なメールマガジンを受信した場合は、全国健康保険協会ホームページに掲載のバッケンナンバーと対比してください。
- 9 メールマガジンの配信については、回線上の問題(メールの遅延、消失)等により届かなかった場合、もしくは文字化けが生じた場合等でも再送信はいたしません。
全国健康保険協会ホームページに掲載のバッケンナンバーをご覧ください。
- 10 本サービスは全国健康保険協会の都合により、「全国健康保険協会ホームページ」において予告した後に中止、延期又は廃止することがあります。
- 11 全国健康保険協会は、本サービスの利用、運用の中止、延期又は廃止等により発生する一切の責任を負いません。
- 12 登録されたメールアドレスへの配信が連続5回にわたり未着エラーとなつた場合、登録メールアドレスは無効として以降の配信を停止します。
- 13 原則として、配信されたメールマガジンのメールアドレスへの返信でのご意見、ご要望等はお受けできません。
- 14 本注意事項については、必要に応じて改訂する場合があります。改訂する場合は「全国健康保険協会ホームページ」でお知らせします。

「いわて健康経営宣言」ご登録用紙

当社は、下記の趣旨を踏まえ、いわて健康経営宣言を行います。
また、用紙下欄に記入の担当者が健康保険委員になる場合には、その者を同委員として推薦します。

当社は、従業員が元気に働く会社を目指して、健康づくりメニュー 1 ~ 4 に取り組みます。

1 健康診断の実施

法令に従い、従業員に対して「定期健康診断」を実施します。
(今後、数値目標として健診受診率85%以上となる予定です。)

2 健康サポート(特定保健指導)の利用

メタボに着目した協会けんぽの「健康サポート(特定保健指導)」を利用します。
(今後、数値目標として保健指導実施率30%以上となる予定です。)

3 検査・治療の推奨

健診の結果等で、再検査や治療の必要があった場合、医療機関を受診するように推奨します。

4 スモールチェンジ活動の推奨

日常的に従業員が気軽に実施できる健康づくりについて、下記の取り組みを実施します。

我が社の取り組み:

貴事業所におけるスモールチェンジ活動を設定し、記入してください。
記入の際は12Pを参考にしてください。※記入もれにご注意ください。

令和 年 月 日

事業所記号(保険証に記載の7桁か8桁の数字) 事業所名

事業所住所

事業主氏名

印

電話番号

健康経営宣言ご登録用紙を提出された場合は、事業所名を協会けんぽ岩手支部ホームページ等で公表させていただきます。

協会けんぽ岩手支部との窓口になっていただける方(健康保険事務担当者様または事業主様等)をご記入願います。
(※窓口になっていたいだいた方は、健康保険委員として登録させていただきます。)

ご担当者様	保険証記号・番号 (お名前の上に記載の数字)	記号	番号		
	所属・役職名				
	担当者名		生年月日	昭和 平成	年 月 日
	メールアドレス (メールマガジンを配信いたしますので、ぜひご記入ください。)	@			
	健康保険委員への 登録について	□希望しない	・	□既に登録済	
		(健康保険委員の方には、偶数月に健康情報などが掲載された役立つ広報紙をお送りします。)			
	ミニのぼりの提供について (数量に限りがあり、無くなり次第終了します。)	□希望する			

同意書(健康保険委員に登録をご希望の場合、ご記入ください。)

管轄の年金事務所および(一財)岩手県社会保険協会に対し、私の氏名、事業所名、事業所所在地、連絡先の情報(健康保険委員の委嘱が終了した際にはその情報)を提供することに同意します。

全国健康保険協会岩手支部長 殿

令和 年 月 日

健康保険委員
予定者氏名

健康づくりメニューの取り組みなどについて連絡させていただくことがございますので予めご了承願います。

お申し込みは、郵送またはFAX(019-604-9117)で受付しております。

※FAX番号はくれぐれもお間違えの無いよう、ご注意ください。