

協会けんぽしが

2023年
5月

職場の皆さままで
ご回覧ください。

今月の
トピック

事業所様の健康づくりをサポートします!

無料

協会けんぽ滋賀支部では、職場の健康づくりに取り組む事業主・加入者の皆様の活動を支援するため、『健康教室』・『健康測定機器の貸出』（裏面）を実施しています。従業員の皆様の健康保持増進、健康経営®の推進にぜひご利用ください。

健康教室のご案内 ~今日からできる職場の健康づくり~

滋賀支部ホームページにて教室内容の詳細を掲載していますので、ぜひご確認ください。



様々な分野の健康づくりのエキスパートが講座を開催します。
今注目のテーマを楽しく学べる教室をご用意しました。ぜひご利用ください。

| | |
|------|---|
| 対象 | 滋賀支部加入事業所で、かつ受講者が5名以上 ※複数事業所の合同受講も可 |
| 期間 | 令和5年5月～令和6年3月 |
| 開催回数 | 1事業所様 1回(1テーマ)での開催 ★健康アクション宣言をすると、開催が2回に! 先着順です。開催予定回数に達し次第、受付終了。 |
| 形式 | 原則Zoomを用いたオンラインで実施 ※講師訪問形式をご希望の場合は、下部申込書の連絡事項に「訪問希望」とご記入ください。 |
| 日時 | 月～金曜日 9:00～17:00(開始) ※18時以降および土日の開催をご希望の場合には、右表の各問合せ先までご相談ください。 |

★健康アクション宣言は、事業所全体で健康づくりに取組むことを事業主の皆様にご案内いただき、協会がサポートする仕組みとなっています。詳しくは協会けんぽ滋賀支部まで。

- ① お申込み** 右の14種類の教室内容から1教室を選択しお申込みください。(FAXまたはWEB)
- ② 日程等調整** お申込み後、委託機関から連絡を行い、事業所の担当者様より事業所の特性等を聞き取り、日程を調整します。
- ③ 教室の開催** 実施場所をご用意ください。通信機器およびWi-Fi通信環境(通信費を含む)をお客様でご準備ください。★開催後はアンケートにご協力いただけます。

| 教室内容 1回60分 (※テーマ5を除く) | | お問合せ先 |
|-----------------------|---|--|
| 運動編 | 1 フェイスタオル(長さ70cm程度)をご準備ください タオル筋トレで職場のパフォーマンス向上 | 運動編 業務委託先 株式会社 COSPA ウエルネス TEL (06)6262-6926 |
| | 2 重力と身体構造の関係を知ろう 姿勢バランスを整える肩こり・腰痛対策 | |
| | 3 筋肉の緊張と解放で得られるリラクゼーション体験 カラダとココロを整えるストレッチテクニック | |
| | 4 身体が楽になると気分も楽になる! 動作が楽になる肩甲骨と骨盤の体操 | |
| | 5 オンラインに特化したプログラムです 就寝前に快眠エクササイズ(30分) | |
| 知識編 | 6 なぜ睡眠が大切?パフォーマンスを向上させる 睡眠改善セミナー | 知識編 業務委託先 株式会社 ドクタートラスト TEL (06)6209-2500 |
| | 7 心とからだの健康は腸から! 今日からできる腸活セミナー | |
| | 8 「カロリー」だけを気にしているのはもう古い! 食事の質の高め方 | |
| | 9 自分のストレス処方箋を作ってみよう! メンタルヘルスの基本(行動編) | |
| | 10 ストレスに折れないしなやかな心の作り方 メンタルヘルスの基本(思考編) | |
| | 11 職場の元気の土台! コミュニケーション講座 | |
| | 12 今や現代病?! 目からうろこの「目」の話 | |
| | 13 どこを見てどう活かす? 健診結果のフル活用法! | |
| | 14 2人に1人はがんになる?! がんの予防とがん検診について | |

下記申込書に必要事項をご記入いただき、FAX送信または、WEBからお申込みください

申込先

お申込みは株式会社ドクタートラストが一括して受付し、運動編・知識編各委託先より日程調整のご連絡をします。

FAX 06-6209-2501 **WEB** <https://doctor-trust.co.jp/form/healthseminar18/>



| | | | | | | |
|------------|---------------|-------|--------|------------------------------|--------|------|
| 健康教室FAX申込書 | 事業所名称 | | | 希望する健康教室のテーマ (1~14の番号を記入) | | |
| | 所在地 (実施場所) | 〒 | | | | |
| | 電話番号 | () - | FAX番号 | () - | | |
| | Eメール | | | 健康保険証記号 (7~8ケタの数字) | | |
| | ふりがな 担当者氏名 | | 参加人数 | 人 | 連絡事項 | |
| | 希望日時 | 第1希望 | 月 日 時~ | 第2希望 | 月 日 時~ | 第3希望 |

※ご提供いただきました個人情報は厳重に管理し、健康講座遂行に関する業務および滋賀支部の保健事業に関する業務にのみ使用し、他の目的には一切使用しません。

健康測定機器貸出のご案内 ～会社で簡単に身体のチェックしてみませんか～

健康づくりに役立つ機器を**無料**で貸出ししています。集団健診時のオプション、研修会など社内の集まりの催し、健康経営®の取り組みのきっかけ作りなど、社員の方々が集う機会にぜひご利用ください。

糖化度測定器

体内のたんぱく質の焦げ付き（糖化反応）を測ることにより、生活習慣病などのリスクを知ることができる健康機器として注目されています。



血管年齢測定器

動脈硬化の進み具合を調べ、血管の硬さが何歳に相当するかを算出します。性別・年齢等を入力し、指先をセンサーにいれると、短時間で測定できます。



血圧測定器

血管に絶えず圧力をかけている「血圧」は、健康を左右する大きな要因の一つです。日頃の血圧を知りましょう。



対象 機器貸出の担当者（機器管理責任者）が健康保険委員★である、全国健康保険協会滋賀支部の加入事業所

機器管理責任者の方が健康保険委員でなかった場合には、健康保険委員としてご登録いたします。

貸出回数

1事業所1回

血圧測定器のみ糖化度測定器と血管年齢測定器のいずれかと重複してレンタルいただけます。

下記申込書に必要事項をご記入いただき、FAXにてお申込みください

お申込み後に貸出時期等をお電話にてご連絡いたします。

申込先

FAX **077-522-1138**

協会けんぽ滋賀支部 保健グループ

TEL077-522-1113
平日8:30～17:15

健康づくり機器貸出申込書

社員の健康づくり等を使用目的として、下記の機器の貸出を申込みいたします。また、貸出を受けるにあたっては、注意事項を確認のうえ厳守いたします。

【注意事項】

健康測定機器は、社員の健康づくりに取り組んでいただくための貸出です。このため、貴社内にはプライバシーに十分配慮すること。

- 機器使用時にはプライバシーに十分配慮すること。
- 機器は正しい利用方法により丁寧に扱うこと。
- 営利目的での使用や第三者への貸与をしないこと。
- 機器が故障した場合、速やかに全国健康保険協会滋賀支部へ報告すること。
- 故意または重大な過失により機器を破損、紛失した場合、機器を弁償いただく場合があること。
- 使用前には手洗いや手指の消毒等感染対策を行ってご利用ください。

貸出機器及び貸出期間

※希望する機器にチェック☑してください。ただし①と②はどちらか一方のみの貸出とさせていただきます。

- ①糖化度測定器
貸出期間7営業日
- ②血管年齢測定器
貸出期間7営業日
- ③血圧測定器
貸出期間1か月

貸出希望時期

※右の貸出期限までの時期をご記入ください。

- ①糖化度測定器：令和6年2月末
②血管年齢測定器：令和6年3月末
③血圧測定器：令和6年2月末

令和 年 月 頃

※年度内の申込みを一括して受付するため、ご希望の貸出時期に沿いかねる場合があります。

事業所所在地 〒

事業所名称

連絡先電話番号 () -

事業主氏名

健康保険証記号 (7～8ケタの数字)

担当者（機器管理責任者）氏名

(ふりがな)

※協会けんぽ滋賀支部との窓口になっていただける方をご記入ください。

★ご担当者様が健康保険委員でなかった場合には健康保険委員にご登録いたします

健康保険委員とは？

加入者・事業主様に役立つ情報をいち早くお届けすることで、協会けんぽと加入者・事業主様をつなぐ橋渡しの役割を担っていただけます。

- 協会けんぽに加入の事業所にお勤めの方であればあなたでも登録可能（同じ会社で複数名のご登録も可能です）
- 年会費等費用負担一切なし

健康保険委員のメリット

- 健康測定機器を無料でレンタル！
- 社員の健康づくりや実務に役立つ最新情報をいち早くお届け！
- セミナーや研修会等優先的にご案内！（参加は自由です）

健康保険委員詳しくはこちら



※ご提供いただきました個人情報は厳重に管理し、健康測定機器の貸出業務、保健事業に関する業務および健康保険委員活動に関する業務にのみ使用します。
※「健康経営®」は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

協会けんぽ しが 2023年5月号

〈発行〉 全国健康保険協会 滋賀支部

協会けんぽ

〒520-8513 大津市梅林1-3-10 滋賀ビル3階

TEL: 077-522-1099 (代表)

FAX: 077-522-1138

※おかけ間違いにご注意ください。



お問い合わせはこちら

健診の予約はお早めに!

滋賀県内の健診実施機関
予約状況を掲載しています



令和5年度の健診実施機関の予約状況を
一覧で掲載しています。(月1回更新)
予約前にぜひご確認ください。

