



# 協会けんぽ しが



## 健康教室 & 健康測定機器貸出 申込を開始しました **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。

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。

**令和6年度  
2大特典**

### 健康教室

- ①全講座に『睡眠』についての講座（1講座60分内5～10分程度）をお付けします！
- ②『睡眠』に関する動画をビデオオンデマンドにて1か月間無料で視聴できます。（要登録 詳細は下記委託業者まで）

滋賀支部は「睡眠で休養が取れていない人」の割合が **全国ワースト5位**なんです（令和4年度健診時の問診結果より）

実は睡眠がとれていない滋賀支部の皆様に、快適な睡眠に必要な情報をお伝えします。



お試し動画（YouTube）はこちらから

#### 身体活動・運動

- ① 運動経験ゼロでも座ってできる運動不足対策
- ② 元気に働くためのゆっくりストレッチ
- ③ 動作のクセを見直す腰痛対策
- ④ ストレスや作業姿勢による肩こりの対策
- ⑤ まるでトレーニングジムみたいなタオル筋トレ

#### 食事・栄養

- ⑥ コンビニや外食の上手な活用方法
- ⑦ ゼロカロリー食材で体重管理・健康管理
- ⑧ 時間栄養学で体内時計を整えよう
- ⑨ 選んで食べて脂肪燃焼サポート

#### メンタルヘルス

- ⑩ 今こそ知りたい！組織で取り組むメンタルヘルス対策（ラインケア）
- ⑪ 自分の機嫌は自分でとる！見つけようストレス解消法（セルフケア）
- ⑫ アンガーマネジメントで怒りの連鎖を断ち切ろう
- ⑬ コミュニケーションで組織を活性！心理的安全性を考える
- ⑭ 睡眠を見直して明日をもっと元気に！

#### その他

- ⑮ 健診結果の見直しで持続可能な健康づくり



対象	滋賀支部加入事業所で健康保険委員が在籍し、受講者が5名以上 ※複数事業所の合同受講も可	期間	令和6年5月～令和7年3月
回数	1事業所 1回 ★健康アクション宣言エントリー事業所は、2回受講可能	形式	原則Zoomを用いたオンラインで実施 通信機器およびWi-Fi通信環境（通信費を含む）をご準備ください ※講師訪問形式をご希望の場合は下部申込書の希望の講座欄に「訪問希望」とご記入ください。
日時	月～金曜日 9:00～18:00（開始） 土曜日 9:00～17:00（開始）		



まずは、ご希望の講座を選択し、FAXもしくはWEBでお申込みください

※上限数に達し次第、終了となります。

お申込み後に委託業者よりご連絡いたします。

委託業者

株式会社COSPAウエルネス

FAX

06-6262-6949

※お間違えのないようご注意ください。

MAIL

kenko@cospa-wellness.co.jp

WEB



## 健康教室 FAX 申込書

事業所名称			健康保険証記号 (7～8ケタの数字)		
所在地 (実施場所)	〒		希望の講座 (①～⑮の番号を記入)		
電話番号			FAX番号		
ふりがな 担当者氏名			Eメール	@	
希望日時	第1希望	月 日 時～	第2希望	月 日 時～	第3希望
					参加人数
					人

★申込事業所に健康保険委員が在籍していない場合、ご担当者を健康保険委員として登録いたします。

※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、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のみに使用します。

# 健康機器

## 6月～8月実施

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、研修会など社内の催し、健康づくりの取組のきっかけとして、従業員の皆様が集う機会にぜひご利用ください。

1

### 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健康機器として注目されています。

※イラストはイメージです。

2

### 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。

3

### 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

健康保険委員★が在籍している滋賀支部加入事業所

### 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組み合わせ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

※上限数に達し次第、終了となります。

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

TEL 077-522-1113  
平日 8:30～17:15

## 健康測定機器貸出FAX申込書

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7営業日

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、貴社内に限り機器をご利用いただきますようお願いいたします。

- 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取り扱い扱うこと。
- 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、速やかに協会けんぽ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ります。
- 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。
- 先着順となるため、ご希望の貸出時期に添えない場合があります。

貸出希望  
時期

令和6年 6月 ・ 7月 ・ 8月 ※ご希望の貸出時期に○をしてください。  
9月以降の貸出についてはホームページ等であらためてご案内いたします。

事業所名称

健康保険証  
記号  
(7～8ケタの数字)

事業所  
所在地

〒

ふりがな

担当者氏名  
(機器管理責任者)

電話番号

※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。

★申込事業所に健康保険委員が在籍していない場合、ご担当者を健康保険委員として登録いたします。

※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のみに使用します。

協会けんぽ しが 2024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

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

## 健康保険委員とは??

協会けんぽからの情報を事業所の皆様にお伝えしていただく役割の方です。事業主や事務ご担当者を中心に、滋賀支部で2,700名のご登録をいただいております。

健康保険委員の登録勸奨業務を、株式会社データセレクトに委託しています。委員未登録の事業所へ、委託先からお電話させていただく場合がございますのでご了承ください。



健康保険委員の  
登録はこちら