

令和4年度島根支部事業実施状況

令和4年10月24日 令和4年度第2回評議会

I .健康経営情報誌「けんこらぼ」の創刊

● 健康経営情報誌「けんこらぼ」の創刊について

【概要】

事業所と連携し従業員とその家族の健康増進をめざす、いわゆる「コラボヘルス」を推進するため、事業所における健康経営およびヘルス・マネジメント認定制度への理解度・知識向上が図れるよう、情報提供の一環として定期情報誌「けんこらぼ」を発行することといたしました。

※<けんこらぼ>とは・・・「健康」「コラボレーション」「ラボ（研究室）」を組み合わせ、事業所と協会けんぽが連携し、健康への研究を推進していくという意味を込めました。

「けんこらぼ 創刊号」紙面抜粋

職場内での掲示・回覧をお願いします

協会けんぽ島根支部 健康経営情報誌

けんこらぼ 創刊号

Vol.1 2022.9

けんこらぼとは

「健康」「コラボレーション」「ラボ（研究室）」を組み合わせ、事業所と協会けんぽが連携し、健康への研究を推進していくという意味を込めました。

創刊にあたって

島根県では若年層の県外流出や高齢者の引退等により、労働力人口は急速に減少しています。この現状の変化を乗り越え、持続可能な地域社会のために、未来へ健康で働き続けることができる環境を整備することが非常に重要と考えます。現在、協会けんぽ島根支部では、被保険者の約9割を占める1,337社(令和4年8月1日現在)で健康経営を宣言していただき、企業長の健康づくりに取り組んでいただいております。私ども協会けんぽは事業所と従業員とその家族の健康増進をめざす、いわゆる「コラボヘルス」を積極的に推進したいと考えており、今般、「健康づくり講座」や「事業所カルテの配布」などに加え、健康経営における情報提供の一環として定期情報誌「けんこらぼ」を発行することといたしました。結びに、日ごからの健康づくりの取り組みに改めて感謝申し上げますとともに、引き続き、健康経営のさらなる推進と連携強化をお願いいたします。創刊にあたってのご挨拶といたします。

全国健康保険協会 島根支部 支部長 石原 貴

目次

- ①健康経営優良法人2023の申請について
- ②健康経営セミナー（オンライン）を開催します
- ③健康宣言の最新・基本モデル移行のお知らせ
- ④いきいきチャレンジワーク2022を開催します
- ⑤出前講座の新メニューをご紹介します
- ⑥ヘルス・マネジメント認定事業所表彰式を行いました
- ⑦「事業所カルテ」の活用法について

全国健康保険協会 島根支部 協会けんぽ

「事業所カルテ」の活用法について

事業所カルテとは

協会けんぽが保有する健診結果データ等を事業所に集計し、事業所の健康状態を「見える化」することで健康づくりにお役立ていただくことを目的としており、健康宣言を実施された事業所または健康宣言実施予定の事業所へ提供しています。(ただし、被保険者数が10名未満の事業所は個人情報保護の観点から業別カルテ[※]の提供となりますので、自社の状況と照らし合わせ等、積極的なご活用をお願いします。)

※健診結果データ等を事業所が所蔵している健康(病)型改善、健康増進の推進に役立て、見える化して活用。

医療費等の経年変化を「見える化」

生活習慣病のリスク保有率を「見える化」

活用方法について

事業所カルテをご覧いただき、**まずは自社の健康課題を把握しましょう。**健康課題がわかれば、改善のための目標設定を行い、健康づくりに実際に取り組みましょう。まずは協会けんぽの出前講座をご利用してみたいでしょうか。

お問い合わせ先：企画総務グループ TEL:0852-59-5140

Vol.2は令和5年2月の発行予定です。

送付対象：健康宣言事業所（約1,360事業所）

送付時期：令和4年9月上旬

次回予定：令和5年2月

※令和4年度は2回、5年度以降は年3回発行予定。

創刊号は

「健康経営優良法人2023の案内」

「健康経営セミナーの案内」

「出前講座新メニューの紹介」

「事業所（健康度）カルテの見方」

など、島根支部のその他の広報誌（納入告知書同封チラシ・だんだん健康等）と差別化を図るため、健康経営に特化した内容を掲載しました。今後、健康経営を推進している事業所を取材としての事例紹介の連載等、健康経営を推進するうえでニーズの高い情報を掲載していきます。

Ⅱ.健康経営セミナーの開催

● 健康経営セミナーの開催について（速報）

【概要】

令和4年9月29日（木）健康宣言事業所を対象として、健康経営の理解を深め、健康づくりの実践に役立てていただくことを目的に明治安田生命保険相互会社山陰支社と「健康経営オンラインセミナー」を共同開催しました。

同生命保険会社からは「健康経営優良法人2023」認定申請のポイント、協会けんぽからは「県内事業所における取組事例の紹介等」について講演を行いました。

※同生命保険会社との共催は、今年3月開催したセミナー（健康経営優良法人認定取得の説明）の延長として継続の開催となるものです。

セミナーチラシ



全国健康保険協会 島根支部
協会けんぽ



明治安田生命

全国健康保険協会島根支部と明治安田生命は健康経営の普及促進を図るための連携協定を締結しております

経営者・人事労務担当におけるオンラインセミナー
健康経営優良法人認定取得に向けて
 ～健康経営で会社と従業員を元気に～

開催日時：2022年9月29日（木） 14：00～15：30

「従業員の満足度の向上」「生産性の向上」など企業が抱えるさまざまな経営課題の解決策として、いま、「健康経営®」が注目されています。本セミナーでは、健康経営優良法人の認定をめざす企業、取組を進めている企業のみなさまに対して、具体的な取組事例等をご紹介します。

※健康経営とは、NPO法人健康経営研究会の登録商標です

開催概要

- 参加費 無料 ※視聴にあたり発生する通信料等は視聴者負担となります
- 定員 100名
- 参加方法 Teams（ビデオ会議システム）

※最寄りの明治安田生命で参加いただくことも可能です

【第一部】 20分 協会けんぽ 島根支部

協会けんぽ島根支部における「健康経営」のすすめ

講師：全国健康保険協会島根支部 企画総務グループ 主任 中沢 邦亮

- 県内事業所における取組事例の紹介
- ヘルス・マネジメント認定制度について
- 「いきいきチャレンジウォーク2022」のお知らせ

【第二部】 60分 明治安田 健康開発財団

「健康経営優良法人」2023認定申請について

講師：一般財団法人 明治安田健康開発財団 健康増進支援センター 統括リーダー 小川 将司

- 健康経営とは
- 健康経営の効果
- 認定取得のメリット
- 各社の取組事例
- 従業員の健康課題について
- 健康経営優良法人認定制度の実態
- 健康経営優良法人2023の変更点について など

講師



【保有資格】
日本トレーニング指導者協会認定特別上級トレーニング指導者
健康経営アドバイザー

近年、生産性や企業価値を向上させる経営戦略として「健康経営」が注目されています。「健康経営」は、ポイントを抑え、自社で行なっている活動や行事などを活用することで効果的に行なえます。まずは「健康経営」の実態について「知る」ことから始めてみましょう。

ア2202304松江 [2210]

協会けんぽ資料抜粋

5. ワーク・ライフ・バランス

・有給休暇の取得促進のため、マイホリデイ（社員とその家族の誕生日に有給取得）という取組を促進しており、休暇を取りやすい環境をつくっている。

【業種】設備工事業【従業員数】約50名

・従業員の休暇取得状況を把握し、必要に応じて指導している。17時30分に退社を促す音楽を流し、18時には販売関係のPCが停止するようにしている。

【業種】卸売業【従業員数】約90名

○「マイホリデイ」は理由が明確なため、休暇に周囲の理解が得られて取得がしやすく、事前に休む日が決まっているので業務調整も容易になるなどのメリットがあります。

他にも、事業主からの有給休暇取得の呼びかけ等、取得率の向上につながる取り組みを実施してみましょう。

4

Ⅲ.健康づくり出前講座 新メニュー

● 健康づくり出前講座について

【概要】

健康宣言事業所へのサポート事業として、各種健康講座の専門講師を事業所等へ派遣し、30分～1時間程度の出前講座を無料で実施しています。

令和4年8月より、従来の10種類の講座に加え、新たに6種類の講座がメニューに加わりました。

【新メニュー】

○治療と仕事の両立支援

「治療をしながら働ける職場づくり」
「両立支援の進め方」

講師：島根県産業保健総合支援センターの保健師等

○お口の健康

「歯と生活習慣病の深い関係」

※島根県歯科医師会作成のDVDをレンタル

○仕事が原因の体調不良の改善

「知らないと損する腰痛のリスク」

「仕事で痛めないからだづくりのコツ」

「業種それぞれで起こる<職業病>とは」

講師：株式会社 Canvas（松江市）の作業療法士等

健康づくり出前講座のメニューリスト



予防	1	健康で長生きする秘訣 健診結果に基づく、自分の健康度チェックと元気に長生きする秘訣について学びましょう。	人気ランキング1位
	2	意外と知らない？ 糖尿病のほんとうの話 血糖は自分でコントロールできます！ 糖尿病を予防する方法や血糖値を下げる方法について学びましょう。	人気ランキング4位
食生活	3	食べる力は生きる力 ～決め手は量とタイミング～ 生きるために必要な食事は、その時間や回数、量などにより身体への影響が変わります。疲れにくい身体を作るための健康的な食事の摂り方について学びましょう。	人気ランキング2位
	4	知ってお得！ 野菜パワー 野菜を摂ることは、“身体へのご褒美！”と言っても過言ではありません。野菜が身体に与える効果について学びましょう。	
	5	要注意！！ 知らずに摂ってる塩分 食事の時に塩分量を意識していますか？ 塩分を摂りすぎると身体にどのような悪い影響があり、どうすれば減らせるかについて学びましょう。	人気ランキング5位
	6	お酒と長く付き合うポイント お酒を飲むときは、飲み方やおつまみで身体への影響が変わります。これからもお酒と長く付き合うための秘訣について学びましょう。	
禁煙	7	禁煙のためのアドバイス やめたいけどやめられない喫煙！ 自身や周囲へのたばこの影響や禁煙のメリットについて学びましょう。	
熱中症	8	熱中症の予防と対策 熱中症について知り、予防と対策について学びましょう。	
メンタルヘルス	9	ストレス解消のコツ 多くの労働者がストレスを感じる時代となっています。ストレスを解消するコツについて学びましょう。	
	10	職場におけるメンタルヘルス対策 職場におけるメンタルヘルス対策の必要性が増えています。職場での取組み方法について学びましょう。	人気ランキング3位
治療と仕事の両立支援	11	治療をしながら働ける職場づくり New! 治療と仕事の両立支援のためには、職場の環境整備が必要です。管理職として、労働者として、何ができるのか学びましょう。	
	12	両立支援の進め方 New! 厚生労働省が作成した様式を使い、職場と病院がどのように連携するのか、事例を交えて学びましょう。	
健康	13	歯と生活習慣病の深い関係 New! 人生を楽しみながら過ごす「健康寿命」にお口の健康は深く関わっています。一緒に学んでみませんか？	
仕事の原因の体調不良の改善	14	知らないで損する腰痛のリスク New! 腰痛の本当の原因や対処法を知って、日頃からケアしあえる文化を職場に作りましょう。腰痛のケアメニュー動画データなどもお渡しします。	
	15	仕事で痛めないからだづくりのコツ New! 従業員の身体チェックを通して職場に合ったトレーニングメニューを知りましょう。トレーニングの動画データなどもお渡しします。	
	16	業種それぞれでおこる「職業病」とは ※2回実施（1回目：課題抽出、2回目：解決策等講評） New! 仕事の中で腰や肩などを痛めて十分に働けなくなる従業員さんはいませんか？ 御社の業態特有の課題を知り、改善方法を提案します。※製造業、保育業、建設業、事務職、林業、介護現場など、業種特性に合わせて内容を変更。（オンライン不可）	

IV.いきいきチャレンジウォーク2022

いきいきチャレンジウォーク2022開催結果（速報）

【概要】

島根県下の保険者が中心となり平成28年度から毎年開催しているウォーキングイベント「いきいきチャレンジウォーク」は、島根県民の健康課題である「運動習慣の低さ」を向上させる（機運醸成）きっかけ作りとしています。

今年度も昨年度同様webツールを利用したスタンプラリー形式で令和4年9月17日（土）から10月16日（日）の約1か月間開催しました。

（参考）10月11日（火）時点参加者数（登録者数）：488名

イベント案内チラシ

今年も開催!! 歩いて、集めて、もらっちゃおう!

いきいき **チャレンジウォーク** CHALLENGE WALK

松江・出雲・浜田・益田に6コース

2022 9/17 [sat] 10/16 [sun]

参加方法

1. まずはアクセス!
2. コースを選択しスポットへ行く!
3. スタンプを取得する!
4. 特典に応募する!

QRコードを読み取り、メールアドレス等での参加登録と事前アンケートに答える!

地図アプリを確認しながらスポットへ向かう! 初めての場所でも安心です。

スポットについてたらスタンプ取得ボタンを押下し、スタンプを取得する。

スタンプを集めたら特典の応募をする。*

運動不足がどくらいあるの? 運動不足がどくらいあるの?

全国	島根県
1330人以上の運動習慣が2以上の割合	21.0%
男性14位 女性3位	男性23.5% 女性11.0%
	男性20.1% 女性8.8%

新型コロナウィルス対策に関する注意事項

【お問い合わせ先】 全国健康保険協会 島根支部 TEL 0852-59-5140

【お問い合わせ先】 島根県健康増進推進委員会、健康保険組合連合会島根連合会、山陰県庁行健健康推進部、山陰県健康増進推進部、【後援】島根県、松江市、浜田市、益田市、島根県健康増進部、株式会社山陰中央交通社、【協力】島根県民会館

ウォーキングコースは選べる!

【GPSスタンプラリーの流れ】



ウォーキングコース抜粋



スポット写真抜粋

