

令和6年度 第2回
健康保険委員セミナー
アンケート結果報告

開催日：令和7年2月27日（木）14：00～15：40

健康保険委員セミナー概要

テーマ

第1部 「マイナ保険証」について＜20分＞
第2部 良い睡眠に導く習慣について＜50分＞

講師

第1部 協会けんぽ島根支部 橋本
第2部 山陰ヤクルト販売株式会社 松浦 有里子 氏

日時

令和7年2月27日（木曜日）14：00-15：40

方法

集合形式およびオンライン（ZOOM・ウェビナー）の併用開催

対象者

健康保険委員

目的

マイナ保険証の制度についての知識を習得していただくとともに、メンタルヘルスや代謝リスク等に影響があるといわれている「睡眠」についての理解を深め、職場の健康づくりに活かしていただくこと。

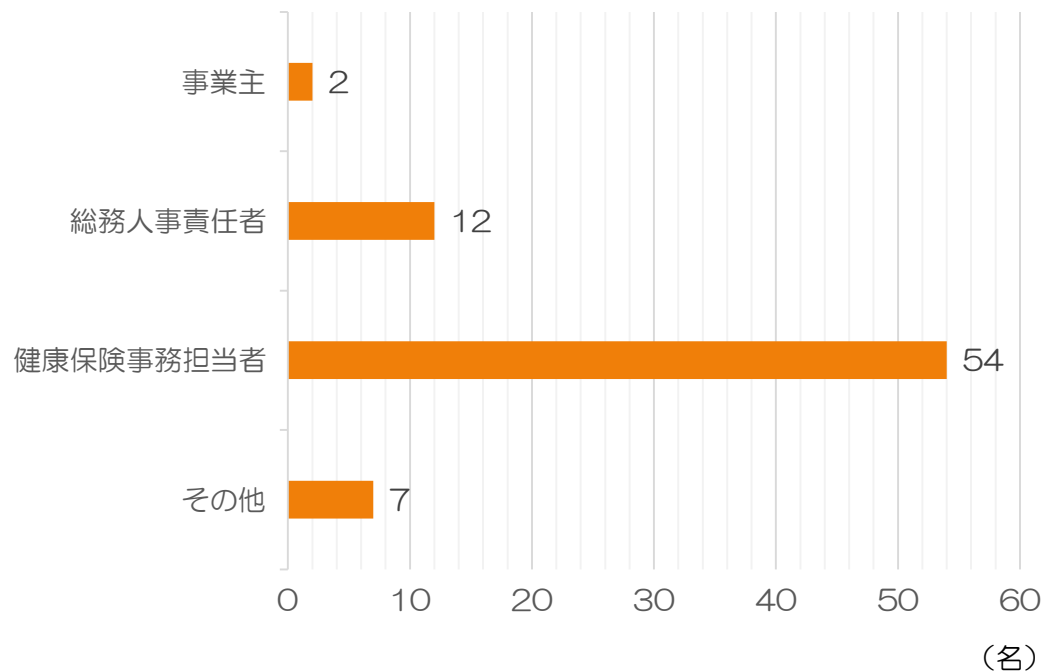
アンケート方法等

<u>方 法</u>	アンケート用紙記入式（当日回収または後日郵送）
<u>対 象</u>	約87名（会場参加15名、オンライン参加72名）
<u>期 間</u>	令和7年2月27日～令和7年3月17日
<u>回収数</u>	75件

アンケート結果

1. 参加者の方について

職位

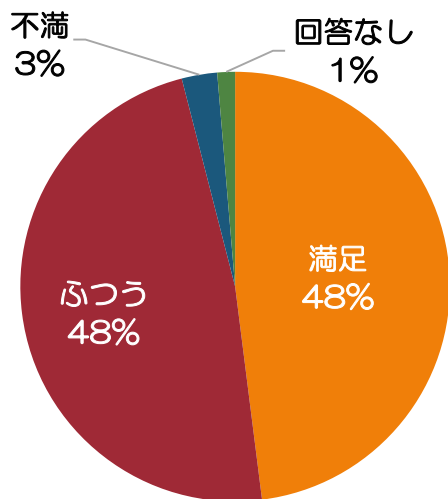


職位	集計結果
事業主	2
総務人事責任者	12
健康保険事務担当者	54
その他	7

アンケート結果

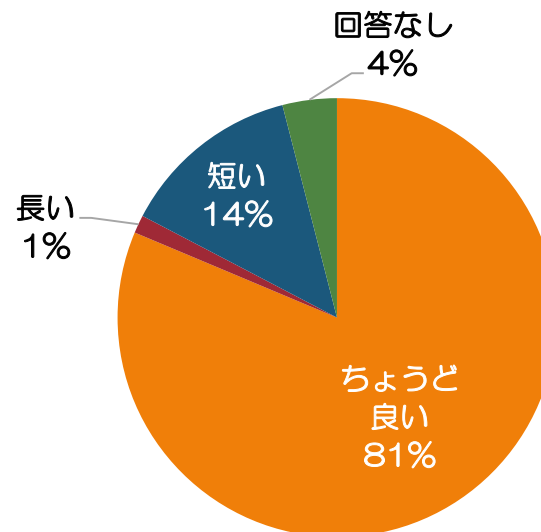
2. 講演【事務手続き編】「マイナ保険証」について

満足度



満足度	集計結果
満足	36
ふつう	36
不満	2
回答なし	1

研修時間

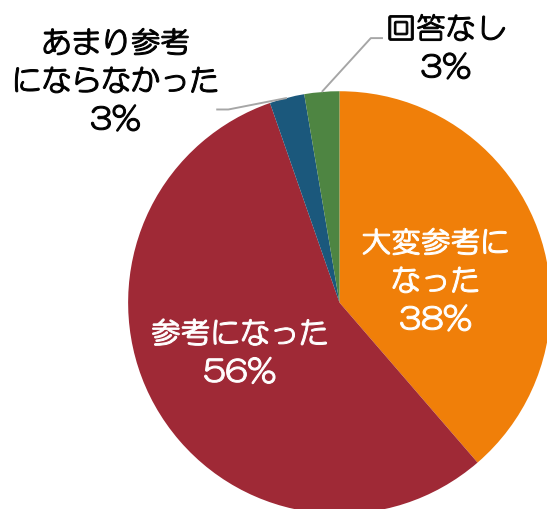


研修時間	集計結果
ちょうど良い	61
長い	1
短い	10
回答なし	3

アンケート結果

2. 講演【事務手続き編】「マイナ保険証」について（続き）

内容



内容	集計結果
大變参考になった	29
参考になった	42
あまり参考にならなかった	2
回答なし	2

良かった点

- マイナ保険証についてのあやふやな点が理解できて良かった。
- マイナ保険証の利用登録の方法が画像で示されており具体的で理解しやすかった。
- 資料がわかりやすく、説明もはっきり聞きとれた。
- 資格確認書の交付について理解しやすかった。
- 従前の健康保険証の使用期限の件は知らなかったので良かった。
- 4月の異動時期を前に細かく説明があり良かった。従業員からの質問にも答えられると思った。
- 話が簡潔で分かりやすく、時間もちょうど良かった。

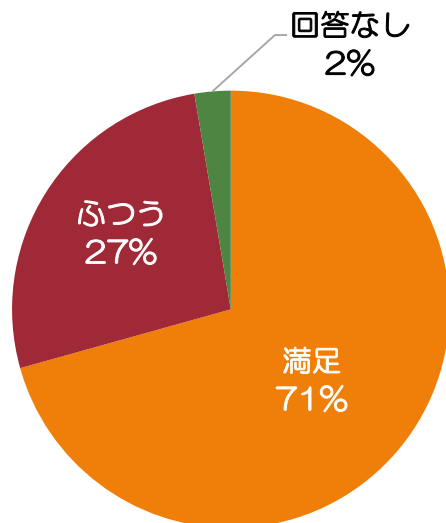
悪かった点

- セミナー資料のみでなく、事業所内に貼り出せるチラシ等も用意して欲しい。
※だんだん健康第73号（春号）にマイナ保険証関連リーフレットを同封済み
- もう少しゆっくり話されるともっと良かったと思う。
- もう10分くらい時間を長くして詳しく説明して欲しかった。

アンケート結果

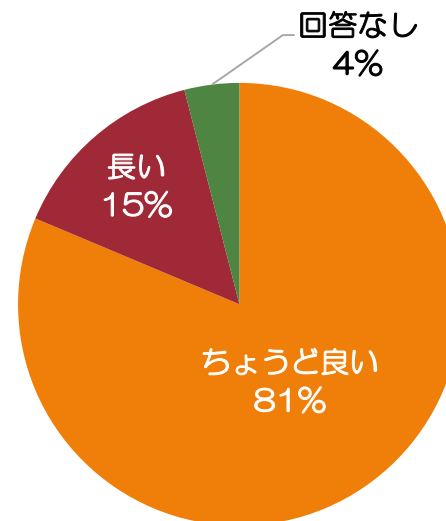
3. 講演【健康づくり編】「良い睡眠に導く習慣」について

満足度



満足度	集計結果
満足	53
ふつう	20
不満	0
回答なし	2

研修時間

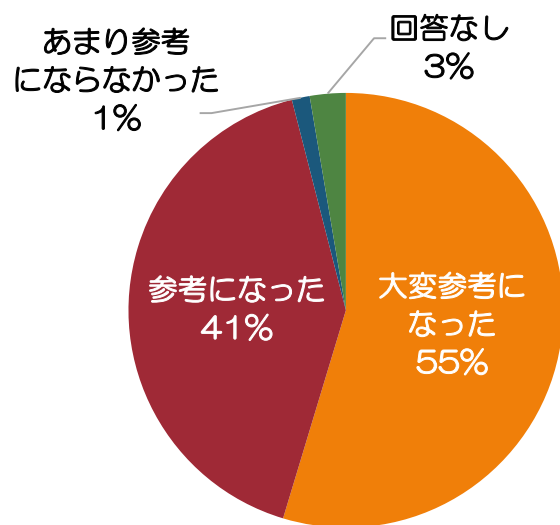


研修時間	集計結果
ちょうど良い	61
長い	11
短い	0
回答なし	3

アンケート結果

3. 講演【健康づくり編】「良い睡眠に導く習慣」について（続き）

内容



内容	集計結果
大変参考になった	41
参考になった	31
あまり参考にならなかった	1
回答なし	2

良かった点

- 良質な睡眠がパフォーマンスに大きく関係している事が分かった。
- トリプトファンの摂取が効果的であるということやメニュー例も良かった。
- 睡眠時間を気にして早寝早起きを心がけていたが、質も大切と分かったこと。
- SNS等では偏った情報が多いので、正しい発信が聞けた点。
- 朝食メニューや体操等、毎日の生活に無理なく取り入れることができる内容で良かった（仕事、子育て等で毎日バタバタのため）。
- 夜中に目が覚めると眠れなくなるので、今日の学びを実践しようと思った。
- 質の良い睡眠がとれていない自覚があったので、興味深く聞けた。
- 腸活は大事な事だと思った。
- 1時間に1度は休憩がないと集中力が途切れるタイプのため、体を動かす時間があって良かった。
- 今回学んだことを社内や安全衛生委員会でも取り上げられればと思った。
- わかりやすくとても丁寧に説明されていた。

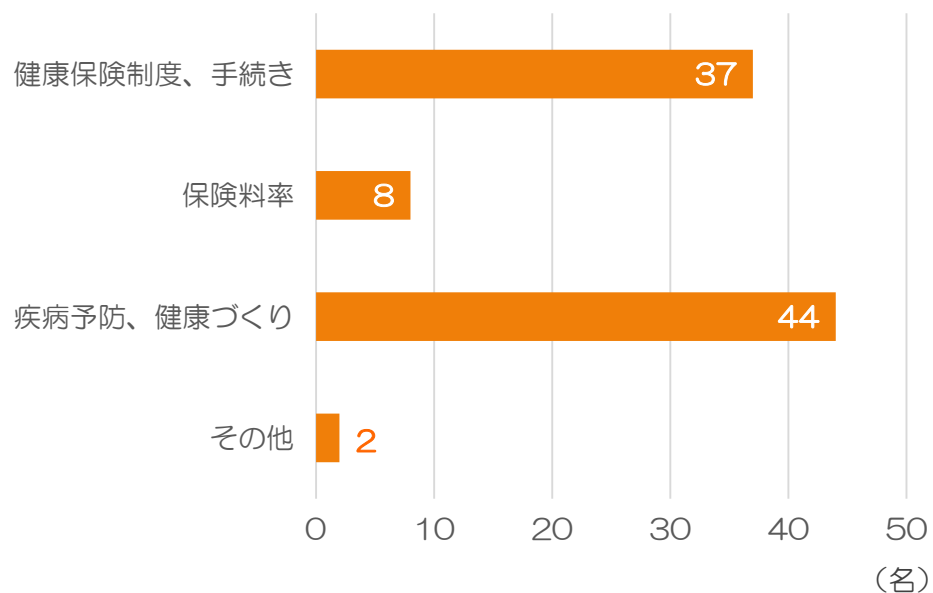
悪かった点

- 脳腸相関のところで、腸を元気にする内容をもう少し話して欲しかった。
- 社内で共有するため、プレゼン資料のコピーを配付して欲しかった。
- 聞いたことをメモするのが大変だったため、資料がもう少し欲しかった。

アンケート結果

4. 今後のセミナーのテーマについて

今後希望するテーマ（複数回答可）



今後希望するテーマ	集計結果
健康保険制度、手続き	37
保険料率	8
疾病予防、健康づくり	44
その他	2

アンケート結果

4. 今後のセミナーのテーマについて（自由記載）

制度、事務手続きで希望するテーマ

- 傷病手当金について
- 出産手当金について
- 今後変更になる制度について
- 健康診断について

疾病予防、健康づくりで希望するテーマ

- 生活習慣病予防について
- 腰痛、肩こりについて
- 転倒予防について
- 食生活の改善について
- メンタルヘルスについて
- 更年期障害について
- 高血圧、コレステロールについて
- 肥満について
- 感染症予防について

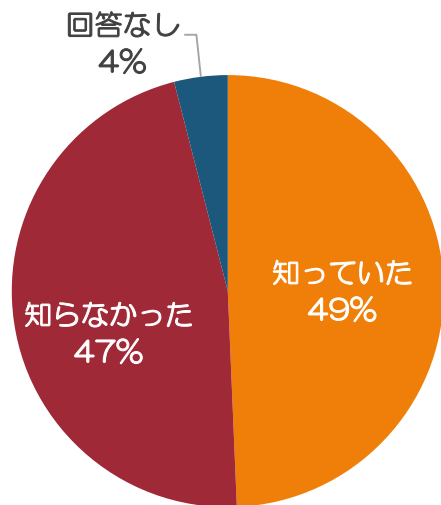
その他希望するテーマ

- 産休、育休制度について

アンケート結果

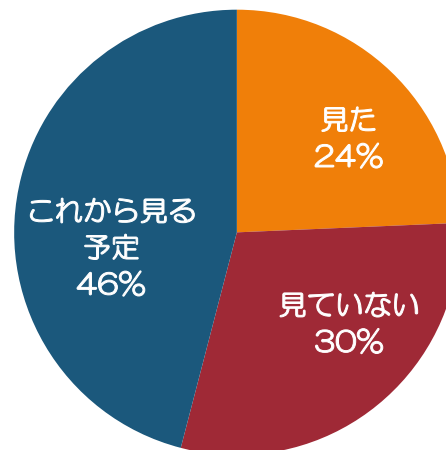
5. 協会けんぽ島根支部が作成したYouTube動画「どこでもチェック！カラダ診断」について

動画の認知度



動画の認知度	集計結果
知っていた	37
知らなかった	35
回答なし	3

動画の視聴の有無（動画を知っていたと回答した人）

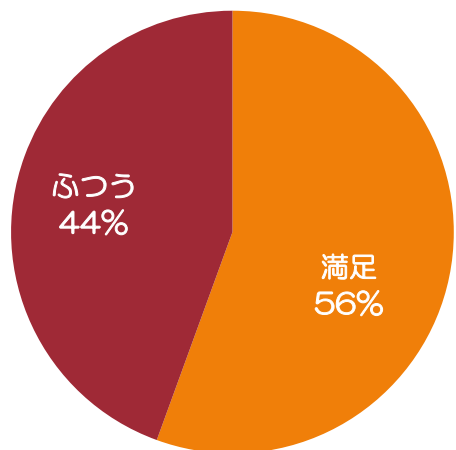


動画の視聴の有無	集計結果
見た	9
見ていない	11
これから見る予定	17

アンケート結果

5. 協会けんぽ島根支部が作成したYouTube動画「どこでもチェック！カラダ診断」について (続き)

動画の感想（動画を見た人）



動画の感想	集計結果
満足	5
ふつう	4
不満	0
回答なし	0

動画や運動習慣の定着に関する意見

- とてもわかりやすく、良い動画でした！活用します！社内にも周知しました。
- 協会けんぽさんから送られてきた軽い体操のポスターを廊下やトイレ前に貼ったら従業員に好評でした。またこういうポスターがあれば良いと思います。
- 簡単な体操など図解付きの資料をHPなどでUPしていただくと印刷して配布できます。
- LINEを見る時間が動画を見やすい時間なので、LINEに動画へのリンクを貼ってもらって、アプリの中ですぐに動画にとび、視聴しやすいです。