

# 島根支部「ヘルス・マネジメント認定制度」 の実施状況について

平成29年10月31日 平成29年度第3回評議会

## 「ヘルス・マネジメント認定制度」の普及・促進

### (1) 事業所訪問（事業所まるごと対話）による「健康宣言」の促進

➤健康経営の普及を最重要目的とし、支部の全所体制事業の考えのもと、昨年度に引き続き、職員による事業所訪問を拡大実施し、「ヘルス・マネジメント認定制度」の説明を行うとともに、当該事業所の「健康宣言」を促す。

実施内容	
実施時期	平成29年6月～平成30年2月
訪問事業所数（目標）	240事業所
健康宣言事業所数（目標）	120事業所

### 【実施結果（上期4月～9月）】

実施結果	
訪問事業所数	91事業所
健康宣言事業所数	43事業所※

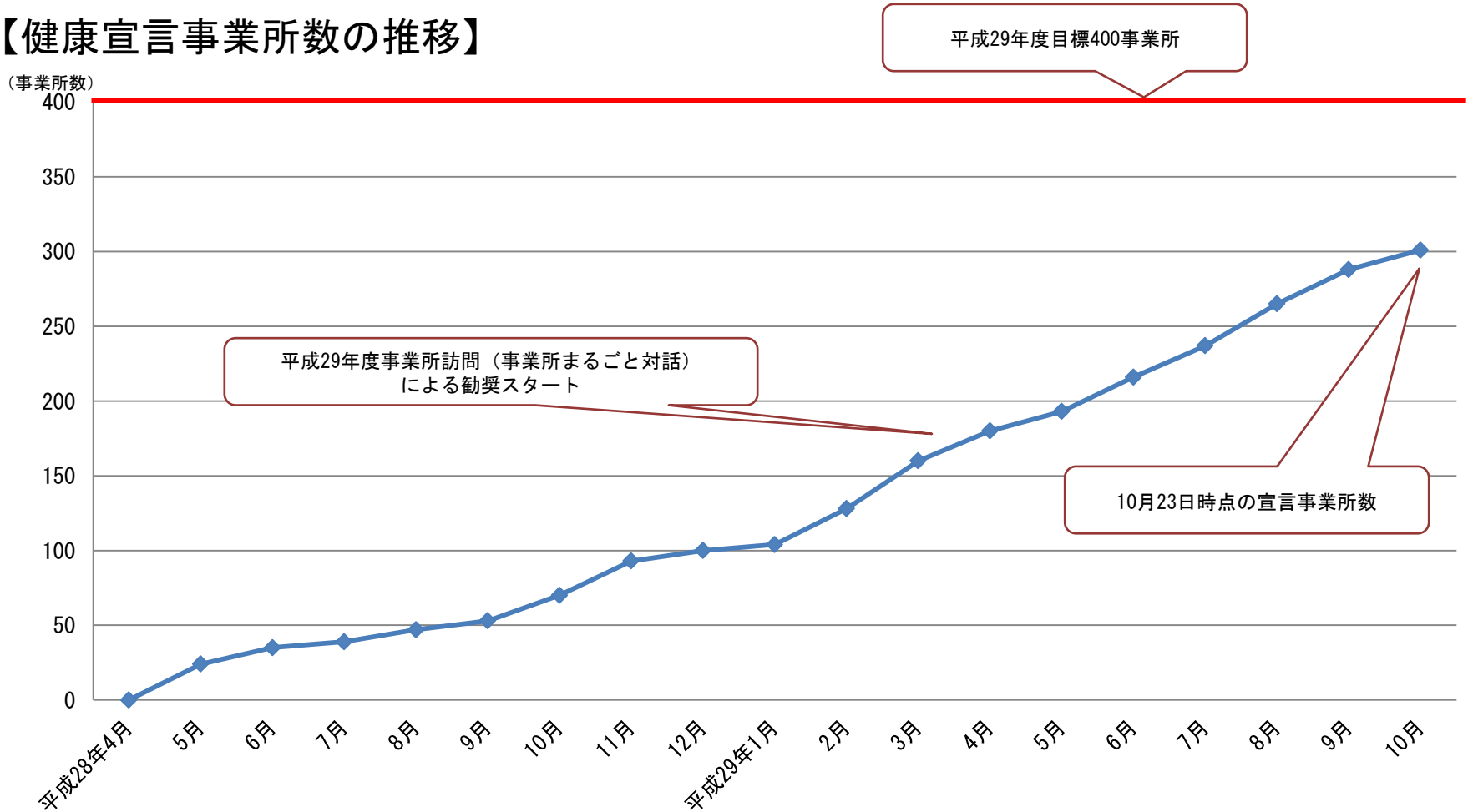
※全体の健康宣言事業所数は次項に掲載。

➤上期の実施結果では、年度目標達成が困難な状況。目標を達成するために、下期では進捗管理の細分化、訪問担当割当の再配分を実施する。

## 【ヘルス・マネジメント認定制度の実施状況】（平成29年10月23日時点）

健康宣言事業所	301事業所
認定事業所	41事業所

### 【健康宣言事業所数の推移】



(2) 「ヘルスアップサポート事業」の実施（平成29年10月開始）  
（「ヘルス・マネジメント認定制度」認定事業所等に対する健康づくり支援事業）

➤事業所の健康経営を応援するため、ヘルス・マネジメント認定制度にエントリーいただいている事業所を対象に、「無料」でサポートツールを提供する。

①健康づくり出前講座の提供

生活習慣病予防・食生活・歯科・運動・禁煙・メンタルヘルスのメニュー（全6講座）の中から、出前講座を提供する。

（提供対象：健康宣言事業所・認定事業所）

②健康測定機器のレンタル

血管年齢測定器と肺年齢測定器を事業所へレンタルすることで、従業員の健康意識を高める一助とする。

（提供対象：認定事業所）

※次ページ以降「ヘルスアップサポート事業案内パンフレット」を掲載

# ヘルスアップサポート 事業のご案内



協会けんぽ島根支部では、事業所の健康経営を応援するため、ヘルス・マネジメント認定制度にエントリーいただいている事業所を対象として、ヘルスアップサポート事業を行っています。

ヘルスアップサポート事業は、次の2つのメニューがあり、いずれも無料でご利用できます。

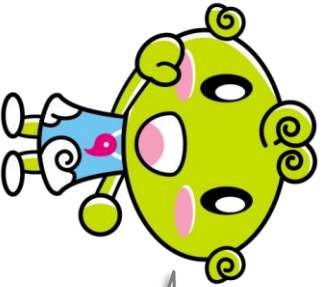
1. 健康づくり出前講座 ⇒ 健康宣言事業所及び認定事業所を対象としています。
2. 健康測定機器レンタル ⇒ 認定事業所を対象としています。

## 1. 健康づくり出前講座

- 生活習慣病予防に関すること
- 食生活に関すること
- 歯科に関すること
- 運動に関すること
- 禁煙（たばこ）に関すること
- メンタルヘルスに関すること

## 2. 健康測定機器レンタル

- 血管年齢測定器  
血管硬化度によって血管年齢を測定
- 肺年齢測定器  
息を吹き込むことにより肺年齢を測定



社員の皆様の健康づくりや福利厚生  
にお役立てください！



全国健康保険協会 島根支部  
協会けんぽ

〒690-8531  
松江市学園南1-2-1 <にびきマツセ5階  
TEL0852-59-5140 FAX0852-59-5354

## 健康づくりの出前講座のメニュー

No.	メニュー	項目	内容
1	予防	健康で長生きする秘訣	健診結果に基づき、自分の健康度チェックと元気に長生きする秘訣。
		意外と知らない？ 糖尿病のほんどうの話	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。
2	食生活	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には、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。
		知ってお得！野菜/ブロー	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ぬ。野菜が身体に与える効果。
		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。
3	歯科	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。
		歯周病と生活習慣病	歯周病は生活習慣病と密接な関係があります。歯を健康に保つために、生活習慣病の予防には、運動によってカロリーを消費することが大切です。生活習慣病予防に効果的な運動。
4	運動	デスクワークが多い方への簡単な にできる運動	デスクワークが多い方は運動不足になりがちです。座ったままで実践できる運動。
		腰痛予防のためのストレッチ	腰痛は仕事に支障をきたします。ストレッチをすることによる腰痛予防。
5	禁煙	禁煙のためのアドバイス	やめたいけどやめれない喫煙！自身や周囲へのたばこの影響や禁煙のメリット。
		ストレッチ解消のコツ	多くの労働者がストレッチを感じる時代となっています。ストレッチを解消するコツ。
6	メンタルヘルス	職場におけるメンタルヘルス	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。職場での取り組み方法。

## 健康測定機器シタルのメニュー

No.	メニュー	項目	内容
1	血管	血管年齢測定器	血管硬化度によって血管年齢を測定します。
2	肺	肺年齢測定器	息を吹き込むことにより肺年齢を測定します。 ※使い捨てプラスチックを人数分お送りします。

## ☆ 健康づくり出前講座の利用ルール ☆

- 出前講座は、ヘルス・マネジメント認定制度における健康宣言事業所及び認定事業所が対象となります。
  - 出前講座は、すべて無料でご利用いただけます。
  - 1回当たりの申込みは、1種類の講座メニュー（左記メニュー表のNo.1～No.6までの中からお選びください）となります。
  - お申込みは、ご希望日の1か月前までにお願ひします。
  - 受講会場は、各事業所で用意していただきますようお願いいたします。また、会場費用は、事業所負担となります。
  - 出前講座の時間は、9時～16時までの間で、30分～1時間程度を予定しています。
- 「予防」、「食生活」及び「禁煙」の講座は、協会けんぽ所属の保健師又は管理栄養士を講師として派遣します。
  - 「歯科」の講座は、一般社団法人島根県歯科医師会から紹介の歯科医師又は歯科衛生士を講師として派遣します。
  - 「運動」の講座は、協会けんぽが委託する健康運動指導士等を講師として派遣します。
  - 「メンタルヘルス」の講座は、島根県内の各保健所又は協会けんぽからの保健師等を講師として派遣します。
- お申込み多数の場合、ご希望の日時に実施できない場合がありますのでご了承ください。

## ☆ 健康測定機器レンタルの利用ルール ☆

- 健康測定機器のレンタルは、ヘルス・マネジメント認定事業所が対象となります。
- 健康測定機器は、すべて無料でご利用いただけます。
- レンタル期間は、原則として3週間以内とし、利用回数は、年度内2回以内となります。
- 1回当たりの台数は、血管年齢測定器又は肺年齢測定器のいずれか1台となります。
- お申込みは、ご希望日の1か月前までにお願ひします。
- お申込み多数の場合、ご希望の期間に貸出しできない場合がありますのでご了承ください。
- 健康測定機器が盗難又は取扱説明書に依らない使用により破損もしくは使用不能となり、そのために費用負担が発生した場合は、事業所負担となります。

## ◆健康づくり出前講座の手続きの流れ◆

- ① お申込み  
「健康づくり出前講座申込書」に必要事項を記入し、郵送またはFAXによりお申し込みください。  
お申し込みは、講座希望日の1か月前までお願いいたします。
- ② 日程調整  
協会けんぽから事業所様へ電話連絡し、講座実施日を調整のうえ決定します。  
あわせて、会場や時間、受講者数等を確認します。
- ③ 事前打合せ  
協会けんぽから事業所様へ電話連絡し、講師をお伝えするとともに、最終確認します。
- ④ 講座実施  
講師が直接会場に向き、講座を実施します。

## ◆健康測定機器の手続きの流れ◆

- ① お申込み  
「健康測定機器レンタル申込書」に必要事項を記入し、郵送またはFAXによりお申し込みください。  
お申し込みは、貸出し希望日の1か月前までお願いいたします。
- ② 日程調整  
協会けんぽから事業所様へ電話連絡し、貸出し期間を調整のうえ決定します。  
あわせて、機器使用のご留意事項をお伝えします。
- ③ 機器貸出し  
協会けんぽから事業所様へ郵送により機器をお送ります。
- ④ 機器の返却  
貸出し期間終了後、郵送により機器をご返却いただきます。