



## 運動不足や体重の増加を感じていませんか？

昨今の新型コロナウイルス感染症の拡大によって、外出や運動する機会が減り、体重の増加を感じていませんか？増加した体重を減少させるためには、食生活の改善と運動習慣を身につけることがとても大切ですが、生活習慣病予防健診の間診票では、およそ4人に3人が「30分以上の運動習慣がない」と回答いただいています。

### 運動習慣は意識的に身につけましょう！

運動不足かな？と感じる場合は、少しずつ「できる運動」「軽めの運動」を日常生活に取り入れましょう。まずは、自宅にいるときや業務時間の合間にストレッチしたり、1週間に1回程度のウォーキングを始めるなど、慣れてきたら少しずつ回数や運動量を増やすことを意識しましょう。

### 協会けんぽ山口支部加入者を対象とした優待利用施設

協会けんぽ山口支部では、こうした加入者の運動を推進し、実践しやすい環境を整えるため、運動施設（スポーツジムなど）と提携し、利用特典をご用意しています。ご利用いただく際は、協会けんぽ山口支部の健康保険証の提示をお願いします。

詳しくは、各社のホームページをご覧ください。



入会時に  
保険証の提示を！



萩市	<b>太陽フィットネスクラブ萩</b>	住所：萩市山田東沖田4286 TEL：0838-25-5656	施設概要	■アクアビクス ■水泳指導 等	特典	▶入会金無料 ▶体験利用料無料(1回)		
	<b>トランスフォーム太陽</b>	住所：萩市土原字川島437 TEL：0838-21-5353	施設概要	■マシンジム ■ホットヨガ 等	特典	▶入会金無料 ▶体験利用料無料(1回)		
防府市	<b>太陽フィットネスクラブ防府</b>	住所：防府市西仁井令1-12-7 TEL：0835-28-7588	施設概要	■プールでのレッスン ■スタジオレッスン	特典	▶入会金無料 ▶体験利用料無料(1回)		
	<b>太陽フィットネスクラブ長門</b>	住所：長門市東深川1394-1 TEL：0837-22-1600	施設概要	■プールでのレッスン ■スタジオレッスン	特典	▶入会金無料 ▶体験利用料無料(1回)		
周南市	<b>アクス周南</b>	住所：周南市江口1-1-26 TEL：0834-31-8831	施設概要	■トレーニングジム ■スタジオ、プール	特典	▶入会金無料		
	<b>周南スイミングクラブ</b>	住所：周南市江口1-1-26 TEL：0834-31-8819	施設概要	■プール	特典	▶入会金無料		
	<b>ルネサンス徳山</b>	住所：周南市青山町3-1 TEL：0834-27-2770	施設概要	■トレーニングジム ■プール、温浴施設 他	特典	▶入会金無料 ▶月会員 月額約40%OFF ▶1回1,980円での利用も可能		

協会けんぽ山口支部では、加入者の皆様の健康増進を図るため、本事業にご協力いただける運動施設事業者様を募集しています。詳しくは、山口支部ホームページをご覧ください。



# 健康保険委員だより

## 重要 健康保険委員だよりの「提供方法の変更」について

昨今、カーボンニュートラル（脱炭素）の重要性が高まる中、協会けんぽ山口支部ではペーパレス化の取り組みに注目しており、経費節減による健康保険料の適切な運営にもつながることから、令和4年5月発行分より紙での提供を廃止し、**メールマガジンを使用したデータでの提供に変更させていただきます。**

### 皆様へのお願い メールマガジンをご登録ください。(登録無料)

メールマガジンのご登録がお済みでない方は、以下QRコードよりご登録ください。または、山口支部での代理登録をご希望の方は、別紙の「協会けんぽ山口支部のメールマガジンに関するアンケート」にメールアドレスをご記入のうえFAXまたは郵送でお送りください。※ご登録が困難な方は、お手数をおかけいたしますが個別にお申し出ください。



登録はこちら



**注意** 登録時に入力する属性は、必ず「健康保険委員」をご選択ください。

属性 *	<input checked="" type="radio"/> 健康保険委員 <input type="radio"/> 加入者(被保険者)
------	--

健康保険委員だよりの発行通知および、月に1回健康づくり等に役立つ情報をお届けします！

## 令和3年度「健康保険委員表彰受賞者」のご紹介

健康保険事業の推進にご協力いただいている健康保険委員の皆様の長年の活動や功績等に対して、感謝の意を表し、「健康保険委員表彰制度」を設けており、令和3年11月に表彰伝達式を行いました。昨年度に引き続き新型コロナウイルス感染症の影響により、山口市にて表彰伝達式のみを開催いたしました。令和3年度、受賞された皆様をご紹介します。(順不同)

### 全国健康保険協会 理事長表彰者

- 西永 浩司 様 (公益社団法人 山口県歯科医師会)
- 山崎 洋子 様 (山一電設 株式会社)
- 松永 吉説 様 (株式会社 みうら)

### 全国健康保険協会 山口支部長表彰者

- 星野 善仁 様 (西部石油 株式会社 山口製油所)
- 上本 達也 様 (長門山電タクシー 有限会社)
- 中村 栄次 様 (社会福祉法人 明和会 明和苑)
- 藤田 眞二 様 (株式会社 松本鉄工所 岩国事業所)
- 米田 孝子 様 (芦森工業山口 株式会社)
- 篠原 美恵 様 (株式会社 トーホー小野田工場)
- 杉本 香織 様 (有限会社 グリーンスポーツ)
- 椎屋 英樹 様 (万生産業 株式会社)
- 高月 須賀子 様 (やまぐち県酪乳業 株式会社)
- 綿谷 陽子 様 (有限会社 協和工業)
- 井上 由希子 様 (有限会社 森下清掃舎)



## 健康保険委員の「健康づくりの取り組み」を訪ねて

健康保険委員の方が取り組んでおられる、従業員の皆様の「健康づくりの取り組み」をご紹介します。

### 有限会社 宇部保険サービス 様

有限会社 宇部保険サービス 様は、「やまぐち健康経営企業認定制度」において認定を受けられ、さらに、特に健康づくりの取り組みが優良な企業として、**総合部門で「県知事表彰」を受賞されました。**



#### <有限会社 宇部保険サービス 様の紹介>

保険代理店業およびFP業、キッズマネー教育や資産形成などのセミナー業を行っている事業所様です。

ご対応いただいた

(右) 代表取締役 石丸 直樹 様  
(左) 健康保険委員 石丸 由美子 様

#### どのような思いで健康づくりに取り組まれていますか。

組織において「人」が最も大事だと考えており、従業員が最大限能力を発揮しながら長く働き続けられる環境づくりのために、また企業のブランディングのために「健康経営」による健康づくりを行っています。

#### 健康づくりに取り組まれて感じた効果はありますか。

もともと従業員全体に健康への意識はありましたが、取り組みきっかけがありませんでした。会社として健康経営への取り組みを決めたことにより、従業員の健康に対する意識がより一層向上し、生活習慣が改善され、令和3年度は、「特定保健指導対象者なし」という結果になりました。

#### 健康づくりの取り組みについてお聞かせください。

健診については、健診及び再検査となった場合の受診時間を勤務時間に含めることを就業規則に明記し、受診しやすい環境づくりを行っています。また、協会けんぽが発行する広報誌をコピーして従業員に渡し、従業員のご家族にも健診の案内を行っています。

他にも、一日一食サラダ食運動や毎朝のストレッチ運動を進めたり、協会けんぽの無料歯科健診の推奨により従業員の定期歯科健診への意識を高めています。また、「やまぐち健幸」アプリを導入し、お互いに歩数を共有することでコミュニケーションも図ることができ、楽しみながら健康づくりに取り組みました。

協会けんぽの情報提供サービス

健診事務担当者必見!

## あなたの事業所の「健診対象者リスト」をダウンロードできます

あなたの事業所では、従業員の健康づくりに関する管理をどのようにされていますか？協会けんぽでは、健診に関する情報を事業主と共有し、生活習慣病予防健診業務を効率的に行うことを目的として、「情報提供サービス」を実施しており、インターネット上で「健診対象者リスト」をダウンロードすることができます。

これを活用することで、従業員の健診受診状況を管理することや、健診機関への健診申込時に利用することもできます。

### 手続きはカンタン! まずは、IDを取得しましょう!

Step1

協会けんぽホームページで申請

Step2

IDとパスワードが郵送される

Step3

協会けんぽの「情報提供サービス」からリストをダウンロード

※申請後、一週間程度で郵送します。

※情報提供サービスからマニュアルをダウンロードできます。



ここから申請できます



詳しくは協会けんぽホームページをご覧ください。



※対象のウィンドウは数秒ごとに画像が切り替わります。

今年度も残りわずか!

今年度まだ健診を受診していない方は、

## 今すぐお申し込みください!

協会けんぽ加入者が受けられる健診費用の補助は年に1回限りとなります。年に1回、ご自身の体をチェックして健康管理を行いましょう。

### 受けないなんてもったいない! 協会けんぽが補助する健診!

従業員様を通じて、ご家族の方へお伝えください!

従業員（被保険者）様には、

#### 生活習慣病予防健診 (35歳以上が対象)

- 最大で11,696円の補助が受けられます。自己負担は最高7,169円
- 検査内容は、血液検査、尿検査、心電図検査等に加えて、肺・胃・大腸がんの検診がセットに!

ご家族（被扶養者）様には、

#### 特定健康診査 (40歳以上が対象)

- 最大で7,150円の補助が受けられます。健診機関によっては、自己負担0円での受診が可能!
- 検査内容は、血液検査、尿検査、診察等です。がん検診は市町のがん検診をご利用ください。

※従業員（被保険者）様と、ご家族（被扶養者）様では、健診内容が異なります。

### 健診を受けるには、お近くの健診機関に電話して予約するだけ!

対象となる健診機関は、山口支部ホームページからご確認ください。 ※右下のQRコードからご確認ください。

#### 健診後は…



- 二次検査等が必要となった方は、**すぐに医療機関を受診しましょう!**
- 検査数値等から基準に該当した方は、**特定保健指導をご案内しますので、ご予約を!**

### 特定保健指導とは

保健師・管理栄養士等が生活習慣の改善に関するアドバイスを行い、3~6か月にわたって定期的に電話や手紙で支援します。

#### 【実施方法】

- 健診機関で面談 … 健診受診日に保健師等が実施
- 事業所で面談 … 日程調整後に保健師等が実施
- 遠隔端末で面談 … 日程調整後にタブレット等でオンラインにて実施

「健診機関で面談」を行っていない場合、健診後、2~3か月程度でご案内を事業所あてに送付いたします。その場合、「事業所で面談」または「遠隔端末で面談」のいずれかを選んでいただきますが、対象となる従業員様の面談いただく時間と場所の確保をお願いいたします。



### 令和4年度の健診は…

- 従業員（被保険者）向け生活習慣病予防健診のご案内は、3月末までに事業所様へお送りします。
- ご家族（被扶養者）向け特定健康診査のご案内及び受診券は、4月中旬までにご自宅へお送りします。（送付先は従業員様の住所となります）
- 令和4年度の集団健診は、引き続き、①市町役場とのがん検診の同時実施、②検診車を利用した集団健診を予定しております。詳細は、随時、協会けんぽ山口支部ホームページに掲載していきますので、ご確認ください。

山口支部 HPはこちら

