

健康保険委員の「健康づくりの取組」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「健康づくりの取組」をご紹介します。

大海電機 株式会社 様

大海電機 株式会社 様は、「やまぐち健康経営企業認定制度」※1において認定を受けられ、さらに、健康経営優良法人認定制度※2において健康経営優良法人(中小規模法人部門)の認定を2年連続で受けられています。

※1「やまぐち健康経営企業認定制度」については、ページ下部をご参照ください。
 ※2 健康経営優良法人認定制度とは、特に優良な健康経営を実践している法人を顕彰する経済産業省が創設した制度です。



ご対応いただいた
取締役 田中 美香 様

<大海電機 株式会社 様の紹介>

昭和46年に山口市秋穂大海で創業し、以来電気工事を通じて地域のお客様に貢献できる企業を目指して、現在は防府市に本社・山陽小野田市に支店を展開されています。

【どのような思いで健康づくりに取り組まれていますか。】

「人材は財産である」という当社の方針から、従業員が心身ともに健康でいきいきと働けるよう健康づくりに取り組んでいます。

【健康づくりに取り組まれて感じた効果はありますか。】

コミュニケーションが向上し、従業員への配慮が早い段階でできるようになりました。体調不良を理由に休む人が減少したように感じます。

【健康づくりの取組みについてお聞かせください。】

健康意識の向上のため、やまぐち健幸アプリを企業登録しました。毎月職場でランキングで歩数を競い、年に一度上位1～3位の方に表彰・賞品授与を行っています。アプリの活用により、デスクワークの人の運動量UPにつながり、アプリの話をきっかけに健康状態や悩みを聞くことができるなど、コミュニケーションの向上にもつながりました。

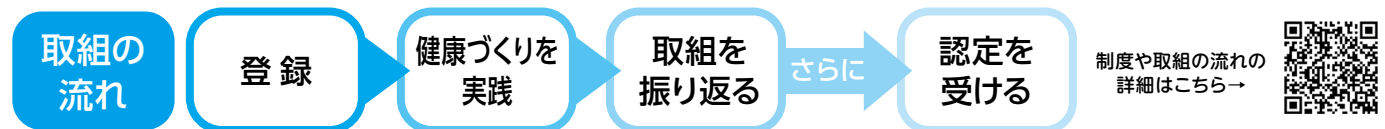
ほかにも、敷地内の自販機を特保飲料水に入れ替え、不定期ですが従業員へ支給しています。

また、健診の結果、再検査となった方に対し、医療機関へ再検査に行く日を記入する報告様式の文書を渡し、あわせて声掛けを行うことで再検査の受診向上につなげています。



「やまぐち健康経営企業認定制度」を利用して 従業員が健康で、長く働き続けられる会社に!

「やまぐち健康経営企業認定制度」とは、山口県と協会けんぽ山口支部が協働して、「健康経営®」に取り組む企業の取組をサポートし、認定する制度です。登録企業数は年々増加しており、現在約960社の企業様が登録し、健康づくりに取り組んでいます。大切な従業員の健康を守るために健康経営をはじめませんか? ※「健康経営®」は、特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。



<取組の一例> 取組内容はできることからOK!

- 協会けんぽが発行する広報誌やメルマガに掲載の健康情報を回覧
- ノー残業デーの設定
- 健診や再診に要する時間の特別休暇認定など
- 休憩室に体重計や血圧計の設置など、環境を整備

その他取組はこちら→



登録はこちら

右記二次元コードから「登録票」をダウンロードし、FAXまたは郵送でご提出ください。



健康宣言 山口支部 検索

健康保険委員だより

令和4年

5月号



高血圧を放置していませんか?

協会けんぽ山口支部の現状

血圧の検査は、血管の動脈硬化を調べる検査です。令和2年度の健診の結果(40歳以上が対象)、協会けんぽ山口支部加入の男女ともに「高血圧」のリスクがある方の割合※が、全国でも高いことがわかりました。

※ページ中央の「要受診」「要注意」に該当する方(服薬している方を含む)の割合。

<リスクがある方の割合の全国順位>

	高血圧リスクがある方の割合
男性	ワースト15位
女性	ワースト11位

※年齢構成による調整を行っています。

高血圧のリスクがあるとどうなるの?

高血圧の状態が続くと、動脈硬化が進行し、**脳卒中や心筋梗塞などの命の危険にかかわる病気を引き起こし、要介護状態になる可能性が高まります。**



ご自身の状態をチェックしましょう!

要受診

収縮期血圧160mmHg以上
または拡張期100mmHg以上

すぐに医療機関を受診してください

要注意

収縮期血圧140mmHg未満～130mmHg以上または拡張期90mmHg未満～85mmHg以上

以下を参考に対策を行ってください

異常なし

収縮期血圧130mmHg未満
または拡張期85mmHg未満

引き続き生活習慣に気を付けて過ごしましょう

収縮期血圧159mmHg未満～140mmHg以上または拡張期100mmHg未満～90mmHg以上の場合は、生活習慣の改善を行い、その後の状況を確認するために医療機関を受診してください

※高血圧治療ガイドライン2019より引用・作成

普段の生活でできることから対策をしましょう!

- 麺類の汁は残す
- 野菜や果物を積極的に食べる
- ウォーキングなど運動習慣をつくる

▼詳しくはこちら



事業主様・健康保険の事務ご担当者様へ

まずは従業員様がご自身の健康状態をチェックできるように、毎年必ず健診を受けられる環境づくりをお願いいたします。また、「要精密検査」「要治療」となった方へ医療機関への受診の声掛けをお願いいたします。



生活習慣病予防健診と特定健診のご案内

～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！～

被保険者（ご本人）と被扶養者（ご家族）では、健診内容が異なります。

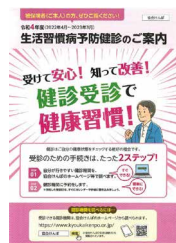
協会けんぽ加入者が受けられる健診費用の補助は年に1回限りとなります。年に1回、ご自身の体をチェックして、生活習慣を見直しましょう。

従業員様を通じて、ご家族の方へお伝えください！

被保険者（ご本人）様には、生活習慣病予防健診（35歳以上が対象）

- 約19,000円の健診内容が約7,000円の自己負担で受診できる！
- 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！
- 労働安全衛生法上の定期健康診断に代えて受診できる！

▶3月中旬ごろにご案内と対象者一覧を送付しています。
※送付先は事業所様宛です。



被扶養者（ご家族）様には、特定健康診査（40歳以上が対象）

- 約8,000円の健診内容が約1,400円の自己負担で受診できる！
健診機関によっては、自己負担0円の場合も！
- 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。

▶4月中旬ごろにご案内と受診券を送付しています。

※送付先は被保険者様の住所です。



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。
その他、各地域で集団健診を実施する予定です。日程は随時、山口支部ホームページで更新してまいります。



山口支部HP

健診結果は必ず確認しましょう！

健診を受けた後は必ずその結果を確認し、健康状態の把握や生活習慣の見直しのきっかけにしてみましょう。健康管理は、「健診を受けてからがスタート」です。

ここが大事！

- 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。

「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します。その場合は、「事業所で面談」「遠隔端末で面談」のいずれかを選んでいただきます。事業所様におかれましては、対象となる従業員様と面談いただく時間と場所の確保をお願いいたします。

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訪問して実施
- 遠隔端末で面談……日程調整後にオンラインにて実施



定期健康診断（事業者健診）結果のご提供をお願いします

協会けんぽでは、40歳以上の被保険者の皆様の健康をサポートするため、事業主の皆様へ定期健康診断（事業者健診）の結果のご提供をお願いしております。



対象者

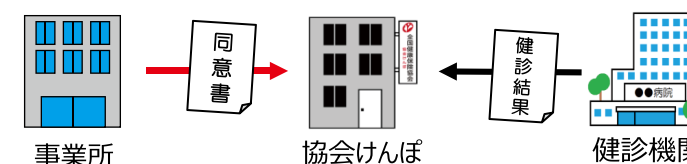
生活習慣病予防健診を受けていない40歳以上の被保険者

※生活習慣病予防健診を受けている場合は、健診機関から直接結果を提供いただくため、事業主様から提供いただく必要はありません。

事業主及び事務担当の皆様にお伝えしたいこと

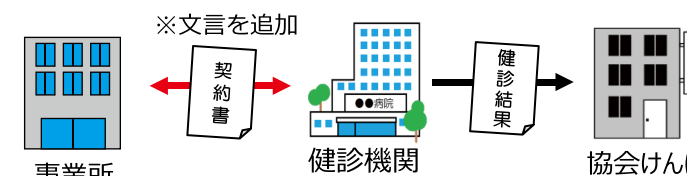
①同意書（※）のご提出をお願いします。

※健診機関から健診結果を提供いただく旨の同意。
→令和3年度は同意書をいただくことで、約15,000件の健診結果を健診機関から提供いただきました。



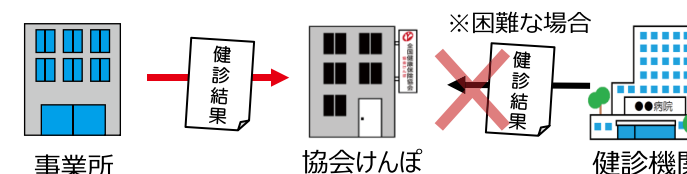
②定期健康診断（事業者健診）の実施に関して健診機関と契約書を交わす場合は、「健診結果の保険者への提供」の文言を含めてください。

→厚生労働省より新たに提示された方法です。このことで、上記①が不要となります。



③健診機関からの健診結果の提供が困難な場合は、各個人の「健診結果（写）」と「質問票兼同意書」の提出をお願いします。

→令和3年度は約9,000件の健診結果等を提供いただきました。



▶詳しくは、協会けんぽ山口支部HPをご覧ください。同意書の様式や契約書のひな型を用意しております。



山口支部HP

健診結果を提供することで受けられるメリットは？

健診結果を提供いただくことで受けられるメリットは以下の4つです。

- ①被保険者の健康の保持増進を図り、生活習慣病の発症や重症化を予防する**特定保健指導が無料で受けられる！**
- ②定期健康診断の結果を反映した「**企業健康カルテ**」で、健康経営に取り組む企業のサポートを受けられる！
- ③健診受診率が向上することで、インセンティブ制度により、山口支部の**健康保険料率の引き下げ**に繋がる！
- ④マイナンバーを活用して、マイナポータルから**健診情報が閲覧**できる！

