

健康経営®をはじめませんか？

「健康経営®」とは、社員の健康を重要な経営資源と捉え、職場の健康づくりに積極的に取り組む経営スタイルのことです。

協会けんぽ山口支部では、加入者様の健康向上を目指し、健康づくりに取り組む事業所様をサポートしています。役職員の方々が健康でいきいきと働き続けることができるように、職場の健康づくりの第一歩として、「健康宣言」にエントリーしませんか？

「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。

健康経営を行うメリット

メリット
1

役職員の満足度向上

心身の健康づくり、職場環境の改善、ワークライフバランスの向上を目指します。



メリット
2

生産性の維持・向上

心身ともに元気に働くことで、モチベーション、業務効率の向上を目指します。



メリット
3

リスクマネジメント

健康リスクの把握により、事故を減らし、労働災害の防止を目指します。



健康宣言登録方法

自己分析

チェックシートで貴社の健康課題を見つける



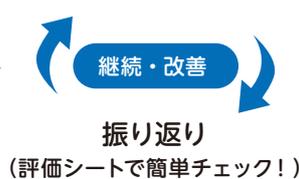
提出

健康宣言登録票提出
※チェックシートの提出は不要です。



取組、振り返り

協会けんぽ山口支部がサポート！
健康づくりをスタート



山口支部 健康宣言についてはこちら⇒
※チェックシート、健康宣言登録票が印刷できます



健康保険委員だより
〜会社の元気を目指して〜

令和6年

5月号

役職員の皆様へ
マイナ保険証利用のお声掛けを
お願いします！
令和6年12月2日に
健康保険証が廃止されます！

令和6年度
生活習慣病予防健診について



協会けんぽでは、年度内におひとり様1回に限り、健診費用の補助を行っています。病気の早期発見・早期治療や生活習慣の改善につながる健診の受診を願います。

●対象

35歳から74歳までの被保険者（ご本人）

●費用

自己負担 最高 5,282円

約19,000円の健診が、協会けんぽの補助によりおトクに受診できます。

●内容

定期健康診断＋大腸／胃がん検査

付加健診や乳がん検診・子宮頸がん検診も

あります。

（別途自己負担有・年齢条件有）

●予約方法

ご希望の健診機関へ予約

健診機関一覧
はこちら→



付加健診について

付加健診とは？

付加健診とは、生活習慣病予防健診の一般健診に追加できるオプション健診です。

●対象年齢（年度末時点）

令和6年4月から対象拡大！

40,45,50,55,60,65,70歳

※赤字が対象拡大年齢

●費用

自己負担 最高 2,689円

●内容

人間ドック並み！！

腹部超音波検査（腹部エコー）

肺機能検査

眼底検査

詳細な血液検査

●予約方法

生活習慣病予防健診予約時に「付加健診」を追加する旨をお伝えください。

検診車による生活習慣病予防健診
「集団健診」を開催しています

35歳以上の被保険者（ご本人）様を対象に、検診車による集団健診を公共施設等で年間を通して実施しています。

おひとり様から申込可能ですので、ぜひご利用ください。

※会場により「付加健診」「乳がん検診」「子宮頸がん検診」が実施できない場合があります。

詳しくはこちら↓



定期健診（事業者健診）
結果をご提供ください

協会けんぽでは、健康づくりをサポートするため、協会けんぽが実施する生活習慣病予防健診を利用されていらない40歳から74歳までの被保険者（ご本人）様の定期健診（事業者健診）結果の提供をお願いします。

定期健診結果をご提供いただくために、まずは「提供依頼書」をご提出ください。

※定期健診結果の提供は「高齢者の医療の確保に関する法律」により事業者に義務付けられています。

事業者健診結果データ
提出勧奨業務について

協会けんぽ山口支部では、多くの事業所様から健診結果（写）を提供いただけるよう、定期健診結果データ提出勧奨等業務の一部を委託しています。

健診結果（写）の提供について、業務委託先から事業所様にご連絡させていただくことがありますので、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

業務委託先

東京ソフトビジネス株式会社

（大阪府大阪市西区靱本町 1-6-6 華東ビル 1F）

生活習慣病予防
健診について



定期健診（事業者健診）
結果の提供について



健診は受けた“後”の行動が重要です！ 特定保健指導を利用しませんか？

特定保健指導とは？

健診を受けた結果、メタボリックシンドロームのリスクがある40～74歳までの方を対象に行う健康サポートです。健康に関するセルフケア（自己管理）ができるように、保健師や管理栄養士などの健康づくりの専門家が無料でサポートします。



特定保健指導の案内が来たけど、仕事で忙しく時間もないし、
自覚症状もないから受けなくてもいいよね？



生活習慣病のリスクを放置するのは、大変危険です



自覚症状が出てくる頃には、症状がかなり悪化している場合があります。
自分のため、ご家族のためにも自覚症状が出る前に、生活習慣を見直すことが大切です。

特定保健指導に該当された役職員様へ案内通知をお渡しいただき、健康サポートを受けるようお声掛けください。

どんな人が特定保健指導を受けるの？

STEP 1

腹囲

男性85cm以上
女性90cm以上

または

BMI \geq 25

詳しくはこちら



STEP 2

①血圧

②脂質

③血糖

+

喫煙歴*

①血圧・・・収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上

②脂質・・・空腹時中性脂肪150mg/dl以上（または随時中性脂肪175mg/dl以上）
またはHDLコレステロール40mg/dl未満

③血糖・・・空腹時血糖100mg/dl以上またはHbA1c（NGSP値）5.6%以上

※①～③のリスクが1つ以上ある場合にカウント

STEP 1

に該当し、STEP 2 で追加リスクが1つ以上ある場合、対象となります。

特定保健指導業務の委託について



健診の結果、生活習慣病のリスクのある方に対して、保健師等による特定保健指導を行っています。

令和6年度は、特定保健指導の一部を「株式会社ベネフィット・ワン」「株式会社ベストライフ・プロモーション」に業務委託しています。委託先からご本人様もしくは事業所様にご連絡させていただくことがあります。ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

役職員の健康を守るため

健診結果が「要治療」「要精密検査」に該当した役職員様への受診勧奨にご協力をお願いします

協会けんぽでは、健診の結果、血圧・血糖値・LDLコレステロール値が高く、医療機関への受診が必要と判定され、受診されたことが確認できない方に対して、医療機関へ受診していただくための通知を直接ご自宅にお送りしています。

受診勧奨基準値

血圧	収縮期血圧	160mmHg以上
	拡張期血圧	100mmHg以上
血糖	空腹時血糖	126mg/dL以上
	HbA1c	6.5%以上
脂質	LDLコレステロール	180mg/dL以上

こちらの受診案内をお送りしています



自覚症状がないのに医療機関を受診する必要はあるの?

たとえば高血圧。自覚症状がほとんどないため、健診で指摘されても放置してしまう方が多くいらっしゃいます。しかし、体の中では、血管が詰まったり破れやすくなったりする「動脈硬化」が進行している危険性があります。健診の「要治療」「要精密検査」の判定は、高血圧に限らず、病気の発症を防ぐまたはこれ以上重症化させないためのシグナルであると理解しましょう。

「動脈硬化」が原因となる病気

たとえば・・・



重症化を防ぐためには、医療機関への早期受診がとても大切です!

健診結果から医療機関への受診が必要と判断された場合には、必ず受診することを、事業所様から役職員様へお声掛けいただくとともに、役職員様が受診できるようご配慮をお願いいたします。

世界禁煙デー2024

5月31日は世界禁煙デーです。世界禁煙デーは、WHO（世界保健機関）がたばこを吸わないことが一般的な社会習慣になることを目指して策定しました。また、厚生労働省においては、平成4年から世界禁煙デーに始まる一週間を「禁煙週間」（5月31日から6月6日）と定めています。

世界禁煙デーをきっかけに職場のたばこ対策に取り組みませんか？



健康クイズ

2020年4月、健康増進法の一部を改正する法律が全面施行となりました。

この改正法により、「原則●●●●」になったでしょう?

