



いきいきつうしん

山口支部メールマガジン配信サービスのご案内

メールマガジン配信サービスを利用してみませんか？

山口支部では最新情報などを加入者の皆様にいち早くお届けするために、メールマガジンの配信をしています。制度改正や、集団健診の日程、健康づくりのお役立ち情報などを中心に配信しています。加入者の皆様はもちろん、加入者でない方もご登録いただけますので、ぜひご利用ください。

登録者数
約2,830人



- 登録の可能な方 Eメールアドレスをお持ちの方
- 配信内容 制度改正、事業の実施状況、健診の情報(日程等)、健康づくりお役立ち情報 など
- 配信日 毎月25日頃 ※定期配信日以外に臨時号を配信することもあります。
- 利用料金 無料(通送料については、お客様負担となります)

登録はこちらから



郵送による申請書の提出にご協力ください！

協会けんぽのすべての申請書・届出書は、郵送でご提出いただけます。窓口の混雑防止のため、郵送でのお手続きにご協力をお願いします。

※社会保険に関する申請書・届出書は、内容によって提出先が異なる場合がございますので、ご注意ください。

◆提出先については
こちらから



◆申請書のダウンロードは
こちらから



※添付書類の提出漏れや、申請書の記入漏れ・記入誤りにご注意ください。[記入例]をご覧くださいませようお願いします。

提出先(協会けんぽ山口支部ご加入の方)

〒754-8522
山口市 小郡下郷 312-2
山本ビル第3
全国健康保険協会 山口支部



新入社員のメンタルヘルス対策について

新社員に見られやすいメンタルヘルス不調とは

「学生から社会人になった」というのは人生の中ではとても大きな環境の変化です。社会人としてのビジネスマナーもわからず、職場での人間関係に不安を強く感じることも新社員ならではのストレスです。

新社員の抱えている不安を理解し、不安を払拭するための対策を立てておくことも大切です。



新入社員のメンタルヘルス不調の予防に必要なこと

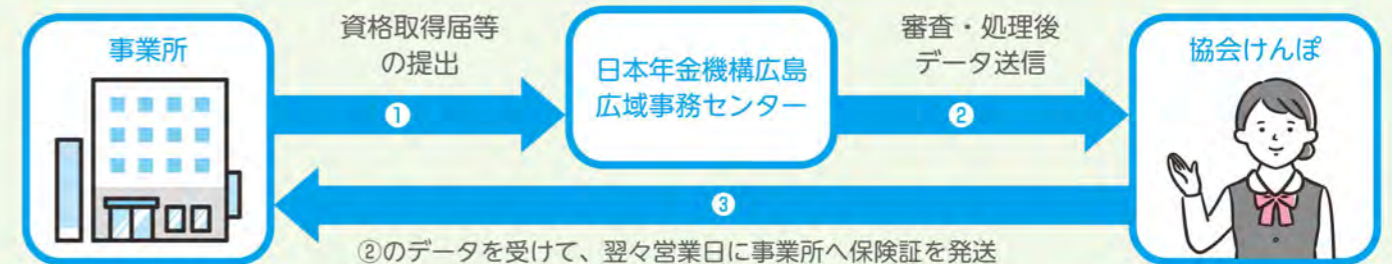
- メンタルヘルス不調のサインを社員全員で共有しましょう
- メンタルヘルスに関する情報の提供や教育を行う
- 定期的なストレスチェックの実施
- 職場での人間関係がストレスにならないよう、職場でのコミュニケーションスキルを向上させましょう



メンタルヘルスに関する相談窓口・研修などについては令和4年10月号に掲載



入社後の保険証の発行について



★同時に被扶養者(ご家族)の届出をされた場合、被扶養者(ご家族)様の保険証は被保険者様の保険証が届いてから数日後に届きます。

●保険証のお届け時期について

保険証は、日本年金機構からのデータ受付後、翌々営業日に発送しています。審査状況を確認されたい場合は、管轄の年金事務所へお問い合わせください。

●70歳～74歳の方の高齢受給者証のお届けについて

新規のご加入者の方には、保険証と一緒に「高齢受給者証」をお届けしています。届いた「高齢受給者証」は、対象者に必ずお渡しください。

35歳以上の被保険者(ご本人)様の皆さまへ

さらに充実、一步先へ！
協会けんぽの「健康づくり」事業



令和5年4月
スタート！

生活習慣病予防健診等の 自己負担の軽減

生活習慣病予防健診と定期健康診断の内容・負担額等を比較の上、生活習慣病予防健診の利用をご検討ください。

健診費用 (一般健診) ※健診費用の総額は最大18,865円	最高 7,169円	→	最高 5,282円
健診内容 (一般健診)	定期健康診断の項目 〔 血圧測定 血液検査 尿検査 などの法定項目 〕	プラス	肺、胃、大腸 のがん検診がセット！

→ 一般健診に追加できる付加健診、子宮頸がん検診、乳がん検診、肝炎ウイルス検査の自己負担も同様に軽減します

生活習慣病予防健診受診までの流れ

- 対象者の皆さまに健診を受診するよう周知する。**
 ⇒ 対象者は「対象者一覧」をご確認ください。
- 受診を希望する健診機関に予約する。**
 ⇒ 受診方法は以下の2通りがあります。
 - 健診機関の施設で受診する。
 - 集団健診で受診する。
- 健診を受ける。**
 ⇒ 受診当日は保険証、事前に送られてくる問診票・検査容器などを忘れないよう、お持ちください。

詳しくは3月中旬に事業所様へお送りしています右のパンフレットをご確認ください。

※ 健診案内が届いていない場合は協会けんぽ山口支部までお問合せください。ただし、対象者がいない事業所様にはご案内を送付しておりません。

事業主の皆さまへ

令和5年度(2023年4月~2024年3月) 生活習慣病予防健診のご案内

従業員の健康と事業所の将来を守るために、毎年の健診受診は重要です！

気づかぬうちに... 「生活習慣病」

私たちの健康に大きく関係する生活習慣病。その多くは、運動不足、不適切な食生活、喫煙、過度な飲酒等の不適切な生活習慣によってメタボリックシンドロームとなり、これが原因となって引き起こされます。放置することで症状が悪化し、元の健康な状態に戻る事が難しくなっています。

レベル1
● 身体活動・運動不足
● 不適切な食生活(エネルギー・脂肪・糖質の過剰摂取)
● 喫煙 ● 過度の飲酒 ● 過度のストレス

レベル2
● 総コレステロール ● 高血糖 ● 高血圧 ● 脂質異常

レベル3
● 総コレステロール(特にLDLコレステロール)
● 糖尿病 ● 高血糖 ● 脂質異常

レベル4
● 虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症)
● 脳卒中(脳出血・脳塞栓症)
● 糖尿病の合併症(失明・人工透析等)

レベル5
● 半身の麻痺 ● 認知症 ● 日常生活における支障

メタボリックシンドロームとは、お腹まわりに内臓脂肪がたまることで糖玉のホルモンが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常等が起こり、生活習慣病になりやすくなる状態のことです。

自分の健康レベルの「現在地」を知る、それが健診。
糖尿病などの生活習慣病は、早期には自覚症状がなく、進行しているというケースが少なくありません。健診を受けて、自分自身の健康状態がどのレベルなのかを把握し、生活改善に向けて取り組みましょう！

① 事業主の皆さまへ 従業員皆さまに、健診受診の積極的なお声かけをお願いします。



- 異常なし → 引き続き、健康づくり、毎年の健診を！
- 生活習慣の改善が必要 → 協会けんぽの特定保健指導のご利用を！
- 医療機関への受診が必要 → 医療機関に早期受診を！

職場の健康づくりについて こんなお悩みがありませんか？

- 職場の健康づくりを進めたいけれど何をしたらいいかわからない
- 職場で健康づくりに取り組み始めたけれど、いまいち盛り上がらない



そんな時には、「やまぐち健幸アプリ」がおすすめです！

(※山口県公式ウォーキングアプリです)



「やまぐち健幸アプリ」はウォーキングや健診の受診などを記録してポイントを貯められるスマートフォンアプリです。ランキング機能の活用や企業対抗イベントの開催などで、社員の皆様を楽しみながら健康づくりに取り組みます。



「健幸アプリ」を利用するだけで、健康づくりにうまく取り組めるようになるのかな？

アプリユーザーの歩数を居住市町単位やグループ単位(企業・団体部門)で競う機能もありますよ。社員全員で参加することで、社内のコミュニケーションも増えたり、励みになったりして、自然と健康づくりが進むのではないのでしょうか？



社員同士の共通の話題ができて、楽しいかもしれない登録の案内とかが難しそうだけど...

チャレンジ月間の開催状況↓



山口県のホームページからわかりやすい登録案内チラシがダウンロードできますよ！バーチャルウォークコース、リアルウォークコースなどもあり、なんだか面白そうです！毎年10月に開催されるチャレンジ月間にはたくさんの企業が参加し、表彰を受けられています。体重や血圧などの健康記録もつけることができるので、各職場での健康活動にも活用できそうです！



「やまぐち健幸アプリ」のダウンロードはこちら

職場単位で参加をされる場合には、「企業コード」の登録をお忘れなく！