

うちなー健康経営宣言関連資料

令和6年度第2回全国健康保険協会沖縄支部評議会
(令和6年10月28日)

「何から始めたらよいのかわからない」のヒントに！

ニュースレター
2024年
10月号協会けんぽの **健康経営 応援便り**

令和5年度「事業所で取り組む禁煙サポート事業」

25人(36.2%)が卒煙しました!!

当支部は昨年度より「うちなー健康経営宣言サポート事業」として「**事業所で取り組む禁煙サポート事業**」を始めました。

禁煙したい従業員を事業所担当者と禁煙支援薬局がサポートする事業です。

内容は、禁煙パッチ1箱2週間分(約6千円)の無償提供と禁煙サポート手帳で禁煙支援薬局⇄従業員⇄事業所が連携して進捗状況を確認しながら、禁煙を進める8週間のプログラムで、2週間ごとの禁煙パッチ受け取りの際に薬剤師のサポートを受けるものです。(2箱目以降のパッチ料金は事業所又はご本人の負担となります。)

モデル実施した昨年度は25人(36.2%)の方が卒煙しました。女性も11人参加頂きました。

	20代	30代	40代	50代	60代	70代	合計
男性	5/5	8/16	4/19	3/13	2/3	0/2	22/58
	(100%)	(50%)	(21.1%)	(23.1%)	(66.7%)	(0%)	(37.9%)
女性	1/1	1/3	1/6	0/1	—	—	3/11
	(100%)	(33.3%)	(16.6%)	(0%)	—	—	(27.3%)
合計	6/6	9/19	5/25	3/14	2/3	0/2	25/69
	(100%)	(47.4%)	(20%)	(21.4%)	(66.7%)	(0%)	(36.2%)

令和6年度は・・・

禁煙パッチの無償提供が、1箱(約6千円) → 2箱(約1万2千円)に UP しました！

パートや出向など当支部加入でない方、ご夫婦での参加など対象者の範囲を広げています。

9月5日現在で、61社、143人の方が申し込まれています。(定員150人)

◆◆◆お願い◆◆◆

卒煙後の再喫煙防止や非喫煙者の健康のため、環境の整備や、お声がけなどご配慮下さい。

「ご家族様にも特定健診プロジェクト」

— たくさんのお申し込み ありがとうございます —

👉 まだまだ知らない人が多い！？ ご家族様は **健診が無料** で受けられるんです！

協会けんぽでは、被保険者(ご本人)様だけでなく、被扶養者(ご家族)様の健康づくりにも取り組んでいます。
ご家族様は「特定健診」が無料で受けられます。費用は協会けんぽが負担するため、事業所様の負担はありません。

特定健診

対象者：40～74歳の被扶養者(ご家族)様

健診の種類	項目
基本的な健診	● 問診
	● 診察等
	● 身体計測
	● 血圧測定
	● 血中脂質検査
	● 肝機能検査
	● 血糖検査
	● 尿検査
詳細な健診 健診結果等に基づいて 医師の判断により実施	● 心電図検査 ● 眼底検査 ● 貧血検査 ● 血清クレアチニン検査

受診の際には、協会けんぽからお送りしている「特定健康診査受診券(セット券)」が必要です。

沖縄県内で受けるなら、これだけの検査が**無料**
(補助なしだと7,150円相当の健診内容)

必要に応じて追加で受ける検査も**無料**

👉 「ご家族様にも特定健診プロジェクト」とは？

「ご家族様にも特定健診プロジェクト」は、忙しい事業所様に代わり、従業員のご家族の皆様にも、事業主様と協会けんぽ沖縄支部長の連名で健診受診をお願いする文書をお送りする事業です。

うちなー健康経営宣言事業所様を対象に事業への参加を募集したところ、半数以上の907社からご賛同いただきました。令和7年度も実施予定です。引き続き皆様のご理解とご協力をよろしくお願いします。

お送りする受診案内はがき見本

特定健診受診のお願い

「社員(職員)とそのご家族様には
ずっと健康でいてほしい」

そんな願いを込めて、当社では、社員(職員)およびご家族様が加入している協会けんぽの特定健診を年に一度受診することをおすすめております。

生活習慣病は、自覚症状なく進行する病気です。ぜひ協会けんぽの特定健診をご利用いただき、ご自身の健康状態を確認してください。

なお、健診の結果、生活習慣の改善が必要な場合は、無料で特定保健指導をご利用いただけます。

自分自身のため、そして大切なご家族様のために特定健診の受診をお願いいたします。
当社は社員(職員)とそのご家族様の健康を祈念しております。

(事業所名称)
(役職名・事業主氏名)
協会けんぽ沖縄支部
支部長 金城 均

当社は「うちなー健康経営宣言」を行い、健康経営®に取り組んでいます。
※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

簡単 特定健診の受け方

沖縄県内であれば、特定健診は**無料**で受けられます。

①受診券を準備する
※特定健康診査受診券(セット券)は、被保険者様のご自宅に送付しています。紛失等で再発行を希望の場合は、協会けんぽ沖縄支部保健グループまでお問い合わせください。
☎098-951-2011

②健診機関に予約する
沖縄県内の健診機関は右のQRコードからご覧いただけます。
▶健診機関以外でも健診が受けられます。
詳しくは裏面をご覧ください。

③健診を受ける
受診当日は、以下のものをお持ちください。

- 特定健康診査受診券(セット券)
- 健康保険証

④健診結果を受け取る
健診結果が届いたら、検査項目ごとの参考基準を確認し、ご自身の生活習慣を見直しましょう。

特定健診の詳細はこちらをご覧ください

参加事業所数

907社 / 1,589社
(令和6年6月18日時点)

送付対象者数

約8,200人
(令和6年10月中旬発送予定)

【お問合せ先】 保健グループ 電話:098-951-2011

うちなー健康経営宣言サポート事業

<健康経営®の担当者様必見！>

「健康経営シンポジウム」

全て
無料

同時開催！

「健康測定会＆おくすり相談会」開催

「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

「健康経営」について知りたい、取り組みたいとお考えの皆様にお勧めの内容となっています。医師による講話、協会けんぽによる「うちなー健康経営宣言」の説明、宣言事業所によるパネルディスカッションを行います。また、「健康測定会＆おくすり相談会」は事前申し込み不要でどなたでもご自由に参加いただけます。お気軽にご来場ください。シンポジウム、健康測定会、両方参加される方は、早めにご来場下さい。

“糖化と老化”

講話

～血糖・体重管理で若さを保つ健康経営～

医療法人おもと会 大浜第一病院副院長
内科部長 糖尿病センター長 高橋 隆 氏



パネルディスカッション

登壇事業所

・株式会社沖縄ツーリスト

・株式会社ひろし不動産 ・協会けんぽ沖縄支部

日時

令和6年 11月7日(木) 14:00～16:20

場所

琉球新報社

(那覇市泉崎1丁目10-3) ※駐車場はありません。お車でご来場の際は
周辺のコインパーキングをご利用ください。

申し込み
方法

琉球新報社までメールで申し込みください。 ※詳細は裏面に記載

「健康測定会＆おくすり相談会」

無料測定！

- ①血圧 ②骨密度 ③体組成 ④血管年齢 ⑤ベジチェック(緑黄色野菜摂取量)
⑥自律神経チェッカー ⑦AGEsセンサー(老化物質蓄積状況)

10:30～15:30(最終受付)

主催：琉球新報社、全国健康保険協会沖縄支部 協力：沖縄県薬剤師会

< 締め切り >

令和6年10月31日(木)

第8回 (11月7日開催) 「健康経営シンポジウム」 申込方法

申し込み先
mail

オ 仔 仔 仔

オ

mado1114@ryukyushimpo.co.jp

琉球新報社

メール本文に

①お名前 ②部署 ③会社名 ④会社所在地 ⑤電話番号 ⑥メールアドレス ⑦参加人数
を記載のうえ、送信してください。

<メール送信 例文>

【件名】 健康経営シンポジウム(11月7日)参加申込について

【本文】 琉球新報社行

- | | |
|-------------|---------------------|
| ① (お名前) | 〇〇 〇〇 |
| ② (部署) | 総務部 |
| ③ (会社名) | 〇〇株式会社 |
| ④ (会社所在地) | 〇〇市〇〇1-1-1 |
| ⑤ (電話番号) | 098-〇〇〇-〇〇〇〇 |
| ⑥ (メールアドレス) | 〇〇〇〇〇〇@〇〇〇〇〇〇.co.jp |
| ⑦ (参加人数) | 3名 |



送信

※受付後、「招待状」を郵送またはメールにて送信いたします。



会場

琉球新報ホール
那覇市泉崎 1-10-3

問い合わせ先

琉球新報社

TEL

098-943-3361
(平日10時~17時)

主催：全国健康保険協会沖縄支部

共催：中部地区商工会連合

(西原町・宜野湾市・うるま市・読谷村・嘉手納町・北谷町・北中城村・中城村)

どなたでも参加いただけます

健康経営セミナー & 健康度測定会

参加費
無料
事前申込制
(裏面参照)

日程

令和 6年 **11月6日(水)**

(14:30~16:10 14:00受付開始)

会場

西原町商工会 (中頭郡西原町字小橋川1-5)

講話

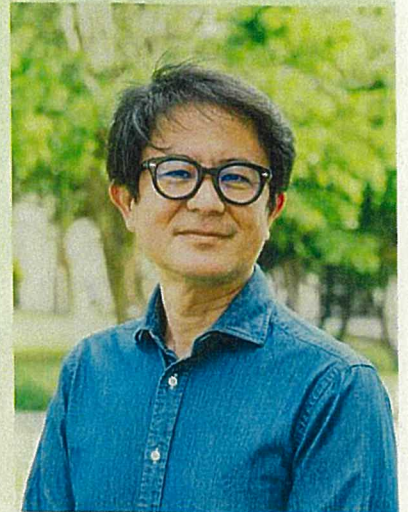
(14:40~15:20)

“働き盛り世代の健康をまもる”

～職場で取り組むべきこと～

琉球大学グローバル教育支援機構 教授

崎間 敦 氏



プログラム

1. 開会あいさつ
2. 健康経営セミナー
 - (1) 講話
 - (2) 中商連所属「うちなー健康経営宣言」登録事業所の健康実態
 - (3) 「うちなー健康経営宣言」の概要

予約不要!

健康度測定会 (12:00~16:00)

- ①血圧 ②骨密度 ③血管年齢 ④ベジチェック(緑黄色野菜摂取量)
⑤自立神経チェッカー ⑥AGEsセンサー(老化物質蓄積状況)

令和6年11月6日(水)

< 締め切り >

令和6年 11月 1日(金)

健康経営セミナー参加申込書(開催地:西原町)

提出先 協会けんぽ沖縄支部 企画総務グループ

F A X ☎ 098-951-2017

【申込方法】下記の内容をご記入のうえ、FAXでお申し込みください。

事業所名	
事業所所在地	
電話番号	
担当者氏名	
参加人数	_____名

⑤自律神経チェッカー



指をセンサーに挟むだけ！
ストレス度・自律神経活性度を
測定してみませんか？

⑥AGEsセンサー



老化物質の蓄積状況を
チェック！
血液採取なしで指先から簡
単に測定いただけます。
※セッティングにお時間を要します。
ご使用希望の際は事前にご相談をお
願います。

【お問い合わせ先】

協会けんぽ沖縄支部
企画総務グループ ☎ 098-951-2246
受付時間 8:30~17:15(土日祝日除く)

どなたでも参加いただけます 両方参加希望の場合は早めにご来場下さい

健康経営セミナー & 健康度測定会

参加費
無料
事前申込制
(裏面参照)

日程

令和 6年 **11月28日(木)**

(14:00~16:00 13:30受付開始)

会場

名護中央公民館

(名護市港2丁目1-1)

講話

“健活とセルフケアのヒント！”

(14:10~14:50)

名桜大学看護学研究科 上級准教授

人間健康学部 健康情報学科

国際交流センター長

本村 純 氏



プログラム

1. 健康保険委員表彰

2. 健康経営セミナー

(1) 講話

(2) 北部保健所管内働き盛り世代の健康実態 (事業所カルテより)

(3) 「うちなー健康経営宣言」の概要

予約不要！

健康度測定会 (12:30~16:00)

- ①血圧 ②骨密度 ③血管年齢 ④ベジチェック(緑黄色野菜摂取量)
⑤自立神経チェッカー ⑥脳年齢測定

令和6年11月28日(木)

< 締め切り >

令和6年 11月 25日(月)

健康経営セミナー参加申込書(開催地:名護市)

提出先 協会けんぽ沖縄支部 企画総務グループ

F A X ☎ 098-951-2017

【申込方法】下記の内容をご記入のうえ、FAXでお申し込みください。

事業所名	
事業所所在地	
電話番号	
担当者氏名	
参加人数	_____名

⑤自律神経チェッカー



指をセンサーに挟むだけ！
ストレス度・自律神経活性度を
測定してみませんか？

⑥脳年齢測定



1分で問題を解いて脳年齢を測定してみましょう！
認知症は早くからの対策で予防につながると言われています。

【お問い合わせ先】

協会けんぽ沖縄支部

企画総務グループ ☎ 098-951-2246

受付時間 8:30～17:15(土日祝日除く)



全国健康保険協会 沖縄支部
協会けんぽ