



加入事業所のみなさん！
「健康企業宣言」への参加を
ご検討ください



家具健保の成績表 ②

「健康スコアリングレポート」が届きました

事業所訪問・(株)ランダルコーポレーション

健診受診率「ほぼ100%」達成は 早め早めの情報発信がカギ ④



業務課からのお知らせ 整骨院・接骨院（柔道整復師）での施術に関する 内容確認にご協力ください ⑥

第13回 家具けんぽウォークラリー大会結果報告 ⑦

箱根保養所「みやぎの」からのお知らせ ⑧

家具健保の成績表

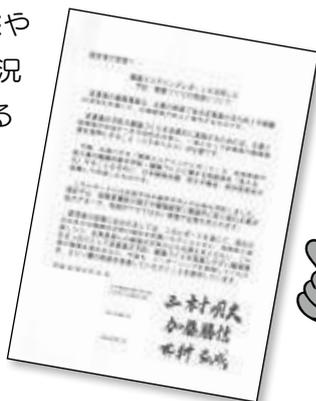
健康スコアリングレポートが届きました



「健康スコアリングレポート」は、健保組合のデータヘルスを強化し企業の健康経営との連携（コラボヘルス）を推進するため、日本健康会議・厚生労働省・経済産業省が連携し、従業員等の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取組状況等をスコアリングし経営者に通知するものです。

このたび、2018年度版*のレポートがまとまり当健保組合にも届きましたので、その概要をお知らせします。

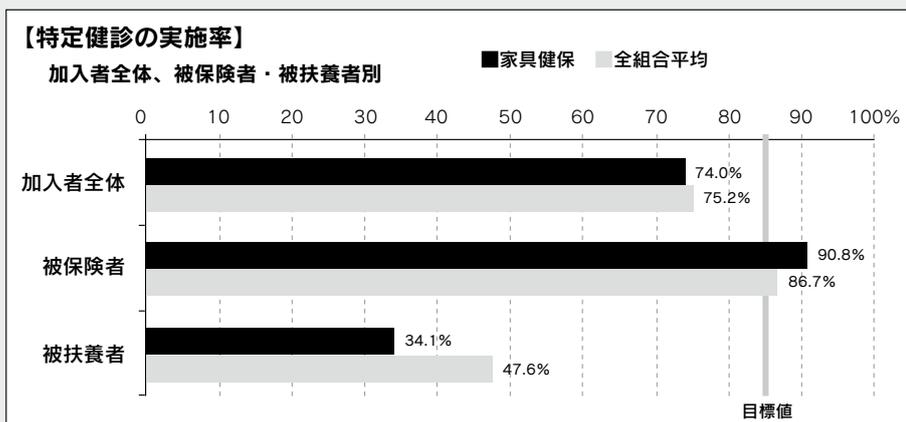
*レポートのベースとなった数値は、2016年度の実績値です。



大臣2人と日本商工会議所会頭による「同レポートを活用した健康づくり推進に関するお願い」文書も届いています

結果は...

特定健診の実施率が低い！



被保険者の受診率は全国平均を上回っていますが、被扶養者のそれが低いことで全体の足を引っ張る結果に...

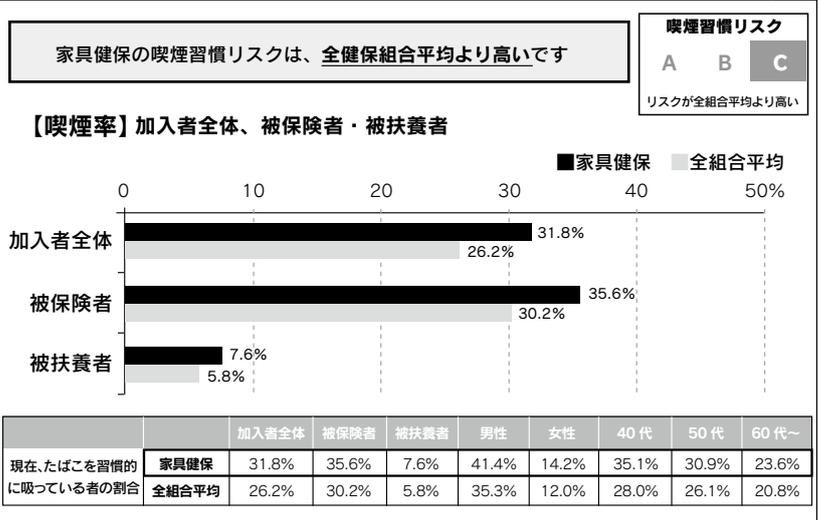
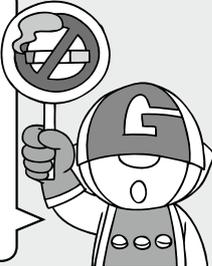


ぜひ、ご家族（とくに奥さま）には「定期的な健診受診」をおすすめください！



喫煙習慣リスクが高い！

すべての年代において、
全国平均を上回る
喫煙率となっています。
思い切って禁煙を
スタートさせては
いかがですか？



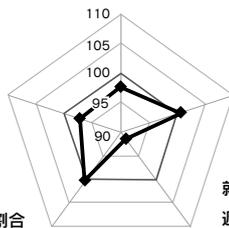
食事習慣リスクが高い！

家具健保の食事習慣リスクは、**全健保組合平均より高い**です

【加入者全体】

適切な食事習慣を有する者の割合
(97)

朝食を抜く頻度が
週3回未満の者の割合
(96)



早食いをしない者の割合
(102)

夕食後の間食が
週に3回未満の者の割合
(101)

就寝前の2時間以内に夕食をとることが
週に3回未満の者の割合
(92)

※全組合平均を100とした場合の家具健保の数値を表示しています。

ABC判定の C

食事習慣リスク

A B C

リスクが全組合平均より高い

●家具健保
—全組合平均

とくに
「就寝前2時間以内」に
夕食(夜食・間食)を
とる人が、とても多く
いらっしゃいます。



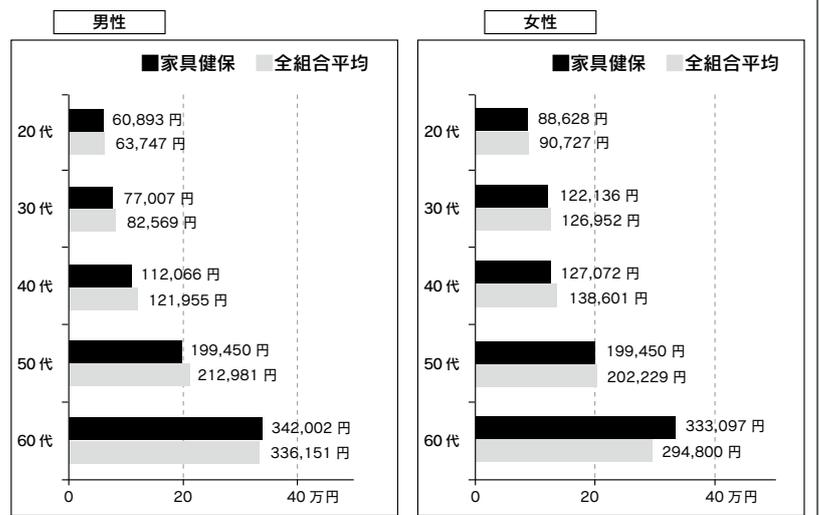
医療費にも大きな特徴が！

50歳代までは
平均値よりも低いのですが、
60歳代で大きく
逆転してしまう
傾向にあります



若い時からきちんと必要
な治療を受けていれば、
このような結果には
ならないかも
しれないなあ…

【男女別・年代別1人当たり医療費の状況】



日々の健康管理は、必ず将来の健康維持につながります！
少しずつでもかまわないので、
ご自身の健康に気をくばっていくよう心がけてください





健康企業宣言・参加事業所

(株)ランダルコーポレーション

健診受診率

「ほぼ100%」達成は

早め早めの情報発信がカギ

企業主体で健康づくりに取り組んでいただく「健康企業宣言」。今回は、先に健康優良企業「銀の認定証」を取得されました(株)ランダルコーポレーションさんを訪ね、社内での取り組みなどについてのお話を伺いました(聞き手：健保組合係長 堀、保健師 関谷。本文中敬称略)。

医療・福祉業界に身を置く以上
社員の健康増進は大切なキーワード

——医療福祉用ベッド等の製造をはじめ、福祉用具のレンタルを主事業とされている御社はもとも「健康」に関して造詣が深い事業所ではないかと思えますが、そんななかで健康企業宣言されたきっかけというのは何でしょうか？

伊東 新卒採用者からも「珍しいですね」といわれるのですが、当社の各種手当のひとつに『非喫煙手当』というのがあります。

ます。今、だいたい7割ぐらいがこの手当をもらっています。医療・福祉に関する業界にいる会社ですし、社員の健康増進のバックアップは必要だと思いますので、その一環としてですね。

本間 たばこに関しては各拠点で分煙を進めています。宣言後はそれに拍車がかかりました。世の中でも「受動喫煙」が問題視されていますし、もう完全に棲み分けしましょう、という考えからです。

——健康診断の受診率に関してというと、昨年は99%、今年度も秋口の時点でほぼ

100%に近い状態となっています。受診勧奨の工夫はありますか？

本間 「4、5、6月で受け終わらない」と言っています。ともかく、健康を害すると家族が哀しみますし、健康を維持して、オンとオフを充実させてほしいというところで、できるだけ早めに受けるよう発信しています。

——早い時期に受けていただけるといのは、結果を受けて保健指導を実施する健保組合にとってもたいへんありがたい話です。

伊東 就業規則を変えたのが3年ぐらい前なのですが、そのとき、就業規則に健康診断の積極的受診について加えました。本間 もう恒例行事になっていますよね。4、6月に受けるっていうのが。

上野 工場なんかは特に、GW明けが健診の時期なので、4月になったら「そろそろ健診の時期なのでみなさん体に気を遣ってくださいね」「連休中に暴飲暴食しないでくださいね」とか、朝礼のひとつの話題として、フランクに伝えていますね。



写真左から、特販部 石川 麻衣さん、専務取締役 伊東 勝さん
製造統括部 上野 裕史さん、管理部 本間 朱美さん

「受診率が高いのは、担当窓口が本間さんだから(笑)。いろいろ工夫して受診勧奨に努めてもらっています」
(伊東専務)



「健診を受けるチャンスがあるのは自身のため、家族のため、周りの従業員のためにもありがたいこと」
(上野さん)



食生活習慣の改善が今後の課題

——今後、新たに取り組んでいこうというテーマはありますか？

本間 食生活習慣の意識を高めてもらいたいですね。「昼はカップめんしか食べない」という人もいて。そんななかでいくら健康診断の受診率が100%といっても……。

上野 外に出ているとなかなか難しいですよね。午前中にアポイントがあつて午後は1時から、なんてスケジュールだと。

本間 そんななか、石川さんは自分で気づいて、変えてきているんです。

石川 私は営業職で、社内にいる時も上司と外食にいたりしていたんですが、添加物とか塩分をなるべく控えようと思って、最近ではできるだけお弁当を持参するようにしています。

——お弁当を作るのはすごいですね！

石川 最近は周りも食事を気にするようになってきて(笑)、外食をする場合でも野菜を増やすとか、そんな小さなことでも積み重ねていけば、体の状態はよい方向に変わっていくと思います。

「実際病気になると、本人だけでなく会社にとっても大変なので、小さなことから努力していきたいです」
(石川さん)



「日頃の努力の積み重ねがはからずもいい循環につながり、『銀の証』をいただくに至ったと思います」
(本間さん)

実感する「健保組合のメリット」

——お話を伺っていると、これまでもさまざまな啓蒙活動をやられていて、健康企業宣言はその延長線上にあったことのようにですね。

本間 私はこの会社に来て10年ちよつとなのでそれ以前はわからないんですが、家具健保さんにお世話になるようになってからは変わってきたと思いますね。

伊東 私もいろいろな会社を見てきて思いますけど、今まで、他では健保組合の人の顔を知ることもしなければ、保険証をくれるだけ、みたいな感じでしたが、家具健保さんでは、顔を見て、面談や報告会といったこともやっていたらいい。家具健保さんは他の健保より親身ですよ(笑)。

上野 健康指導で訪問してもらえるのがありますよね。

——社員のみなさんと直接顔を合わせて「この1年どうでしたか？」などと、様子を伺うことができるのは健保組合としても貴重な機会です。

伊東 会社として「健康」というテーマに対する各種取り組みを続け、それが健保組合さんに評価してもらえるというのはとてもありがたいことだと思います。社員のモチベーションにかかわってくると思うので、一連の活動に興味はあったんじゃないかなと思いますね。

会社概要



- 設立 1985年8月
- 所在地 埼玉県朝霞市西原1-7-1(本社)
- 事業内容
 - ①医療福祉用ベッド等の製造
 - ②福祉用具のレンタル卸事業および販売事業
 - ③病室用家具、施設用家具の販売
 - ④通所介護事業、介護予防通所介護事業



整骨院・接骨院 **柔道整復師** での 施術に関する内容確認に ご協力ください

整骨院・接骨院で健康保険を使って施術を受けた場合は、施術日や負傷の部位、施術の内容について文書や電話による確認をさせていただく場合があります。施術を受けたときは、内容の記録や領収書等を保管しておき、確認連絡に対して回答できるようご協力をお願いします。

当健保組合では、整骨院・接骨院等での受療と請求において、保険給付のいっそうの適正化を図るため、(株)大正オーデイトと業務委託契約をしています。

施術内容の確認のため、同社より照会文書がご自宅に送付されましたら、お手数ですが示された回答期限までにご回答くださいますよう、ご理解とご協力をお願いします。

委託業者

(株)大正オーデイト

照会文書作成・回答先

(株)大正オーデイト 健康保険事務センター

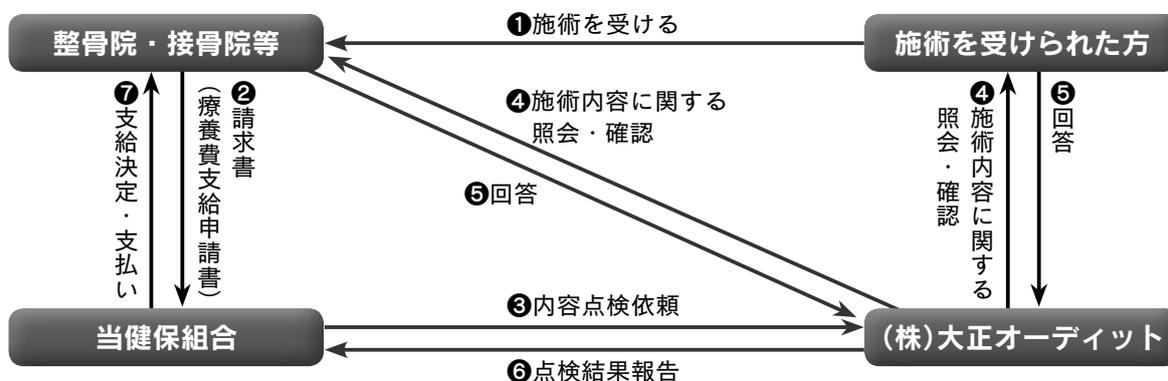
東京都世田谷区玉川 2-21-1 TEL.03-6805-6281

照会内容

負傷の原因・施術内容等について

整骨院・接骨院等からの請求書に記載されている受診者の住所へ送付します。

施術から支払いまでの流れ



※当健保組合は個人情報保護法に基づき、(株)大正オーデイトと個人情報保護条項を網羅した契約を締結しています。ご回答いただいた内容は、整骨院・接骨院等に対し確認する資料としてのみ使用します。

照会の手順

1 必ずご自身で、回答書にご記入をお願いします。



2 同封されている封筒で、回答書をご返送ください。



世界を股にかけて 動物たちに出会う 1 日

去る平成 30 年 11 月 4 日（日）、当健保組合主催の第 13 回ウォークラリー大会が開催されました。今回は、ご家族連れに人気の「よこはま動物園 ズーラシア」にて開催、総勢 247 名の参加者のみなさまに参加賞としてズーラシアの入場券を配付、園内 2 カ所にチェックポイントを設置し、思い思いに歩いていただきました。

ウォークラリーは来年度も実施予定です。みなさまのご参加をお待ちしています。



ちよつとだけ**雨**に降られたけど



楽しい 1 日でした♪



開催結果報告！

保養所みやぎの 1泊2日体験型セミナー

腰痛予防セミナー

～体幹トレーニングと幸せ脳でもっと輝くあなたへ～

ご好評いただいている本セミナーは、このたび14回目を迎えました。今回は、腰痛予防の食・運動を体験することをテーマに行い、25名が参加されました。

セミナーでは、株式会社ウェルアップのご協力のもと、参加者全員に歩行時の速度・バランス・姿勢の5段階評価と歩行年齢を数値化する歩行姿勢チェックを実施し、個別に結果説明を行いました。

その後、保健師から腰痛と関わりのある①脳内ホルモンと心のありようについて、②腰痛を予防するための、自宅や職場でもできる腰痛体操、③体幹トレーニング等、実践を含めてご紹介し、管理栄養士から腰痛予防対策の

食事のポイントとして、①主食、主菜、副菜をそろえること、②脳内ホルモンをつくる栄養素を効果的に摂る方法、③腸内環境を整える食品についてご紹介し、その一部を試食コーナーとして提供しました。

夕食は、脳内ホルモンをつくる栄養素を含む食材や、腸内環境を整える食材が豊富に含まれる食品を活用した秋の風情が感じられる食事をご用意し、ご家族・ご友人との会話を楽しみながら召し上がっていただきました。

次回のセミナーは、2019年3月を予定しております。詳細はホームページに掲載いたしますので、みなさまお誘い合わせのうえ、ぜひお申し込みください。



参加者の声

歩行姿勢測定は初めての体験で、自分の欠けている部分がわかりました。少し手を振り、体幹を安定させてウォーキングしようと思います。



腰痛と「心のありよう」がとても大きく関係していることは新発見でした。



味付けが絶妙でした。いつもおいしい料理をありがとうございます。



ヨーグルトの種類はたいへん勉強になりました。自分に合った菌を選ぶ参考になりました。

箱根保養所「みやぎの」より

Merry Christmas!

クリスマスフェア開催！

クリスマス期間中はリースやツリーなどの華やかな演出でみなさまをお迎えし、夕食時にはデザートバイキングを予定しています。チョコレートフォンデュなどをご堪能ください。

「みやぎの」では、年間を通して各種イベントを開催しています（イベント情報はホームページでもご案内しています）ので、ご家族やご友人とお誘い合わせのうえ、ぜひご利用ください。

