



高松健康支援室だより

2024
3

保険証だけじゃない！

私たちは皆さんの健康づくりをお手伝いします！

ポストコロナのニューノーマル！
健康相談もオンラインで！

令和5年度実績（11月末時点）

健康相談 **44社 1829名**

うちオンライン実施は6社58名

健診の事後指導(健康相談)は病気予防や悪化防止のために重要です。※労安法による努力義務 “現場が遠い”“日程が合わない”でも、コロナ禍から始まったオンライン健康相談なら大丈夫！どこにいても保健師や管理栄養士と面談することができます。WEB講話なども広まっています。

是非ご利用ください！

画面越しでも
笑顔で対応！



数値が見えると野菜が食べたくなる！
推定野菜摂取量測定

令和5年度実績（11月末時点）

35社 2181名

野菜を食べることは健康なからだ作りや生活習慣病の予防のためにも大切です。

日頃の野菜摂取量が数値化され、食生活を振り返り、健康意識の向上に役立つと大変好評です。あなたの会社でも実施してみませんか？

指先や手のひらで簡単に測定できます！



もう少し野菜食べようかな！

使ってないなんてもったいない！
ヘルスアップチャレンジ助成金

ヘルスアップチャレンジを宣言すると、社内の健康づくりに使える毎年上限**3万円**の助成金が活用できます！

株式会社二神組様
(愛媛県)の活用例

エクササイズバンドなどのストレッチ用品を設置！



バランスクッションで
仕事でもエクササイズ！

エクササイズバンドはラジオ体操時や休憩時間で行うストレッチにご活用いただいているとのこと。手軽に行え、心身ともにリフレッシュでき健康意識が高まっているとお声も。購入品や手続きについてのご相談はお気軽に高松健康支援室まで！

もうすぐ
健診シーズン！

「なんとなく」受けていませんか？

健康診断

ただしく受けよう！



おトクに受けよう！



かぞくも受けよう！



健康診断はからだの通信簿！
正しく受けないと病気や不調が見落とされてしまいます！

食事が検査データに影響してしまう！

●朝食(昼食)は食べない



血液検査は食事の前後で大きく変化します。特に「中性脂肪」と「血糖」の数値に大きく影響しますので食事時間の決まりは必ず守りましょう！

- 前日の夕食は早めに済ませる
- 血中脂質に影響するので前日は休肝日
- お茶や水はOK
- 甘いジュースやアメは×

検査前のタバコも×

血圧や血糖値が上昇してしまいます！



その他

- 前日に激しい運動は控える
- 服薬中の方は、健診当日の内服について必ず主治医に確認を！

定期健診よりも、生活習慣病健診の方がおトク！

健診補助 → 受けられる！

●組合の補助により健診受診料がおトクになります。

例) 45人の会社の場合…
 定期健診(補助なし) 8,500円×45人=382,500円
 生活習慣病健診(補助あり) 4,170円×45人=187,650円

約20万円もおトク！



30歳以上の健診補助利用率は77% 約1/4の組合員が補助を活用できていません！

検査項目 → 多い！

●クリアチニンや眼底検査、大腸がん検診など、8つの検査項目が増え、病気の早期発見につながる！

健診結果の提出 → 不要！

●病院から全国土木に自動的に結果が提出されるので、ご担当の方も楽ちん！

ご家族の健診にも補助が使える！

30歳以上のご家族(被保険者)の方なら健診補助でお安く受診できます！

健診の種類	自己負担額
人間ドック	7,700円~
生活習慣病健診	4,170円
特定健康診査	1,000円

※負担額は実施機関や内容により異なります。

お得な制度は他にも！

補助の種類	内容
節目年齢補助	年度末年齢が30・40・50・60歳の家族はさらに16,000円の追加の補助
乳がん検診	40歳以上(偶数年齢) 上限4,000円
子宮頸がん検診	20歳以上(偶数年齢) 上限2,000円

補助を利用できる健診実施機関や、補助の詳細は、ホームページをご覧ください！

マイナ保険証を使いましょう！
こちらをクリック→

