

# 第 1 7 章 保健指導宣伝事業

## 第 1 広報

1. 被保険者及び被扶養者に対し健康保険制度に対する理解と健康管理意識を高めるため広報誌を世帯単位に配付します。
  - (1) けんぽだより 年 3 回
  - (2) 臨時号等 随 時
2. 被保険者及び被扶養者に対し、情報通信技術（ICT）を活用し、性別・年齢・健診結果等に基づいた個別性の高い健康情報を提供します。

## 第 2 研修会の開催

事業所における健康管理活動の推進、健保事務の円滑化を図ることを目的として、各種研修会を Web 形式にて開催します。

研修会名		対 象	内 容
地区別事務担当者会議		健 保 事 務 担 当 者	年度予算、事業概要、事務取り扱い等の説明及び周知。道内各地区で開催します。
階 層 別	管理者研修会	常勤役員・参事・部課長等の経営者・管理職層	各職層レベルでの、健康管理の重要性を周知。事業所健康管理を活性化させるための情報を提供します。
	女性の健康保持・増進セミナー	常勤役員・参事・部課長等の経営者・管理職層・女性職員	
	健康管理担当者研修会	健保事務担当者及び健康管理担当者	
役職員退職準備セミナー		定年退職を控えた役 職 員	退職後の健康保険等の解説と健康管理に関する講演を中心に開催します。
メンタルヘルス研修会		部課長等の管理職及び健康管理担当者	職場の心の健康管理について、状況把握や対処方法の情報を提供します。

※開催約 1 ヶ月前に各事業所宛にご案内します。

## 第 3 健康管理推進事業

1. 事業所健康管理推進

事業主等経営者層との意見交換の場を設置し、事業所別の健康課題を明示するなかで、事業主との連携を強化し、職員の健康増進の取り組みを重点とした健康経営を推進します。
2. 職場研修会の支援

個々人の健康管理に対する理解を深めるため、各事業所が被保険者を対象に企画する研修会に講師として保健師等を派遣します。

また、外部講師を利用した場合は講師料の助成支援を行います。(年度内 1 回) なお、助成金申請書の提出期限について、前年度実施分は翌年 6 月末まで(必着)となります。

### 3. 健康優良事業所表彰

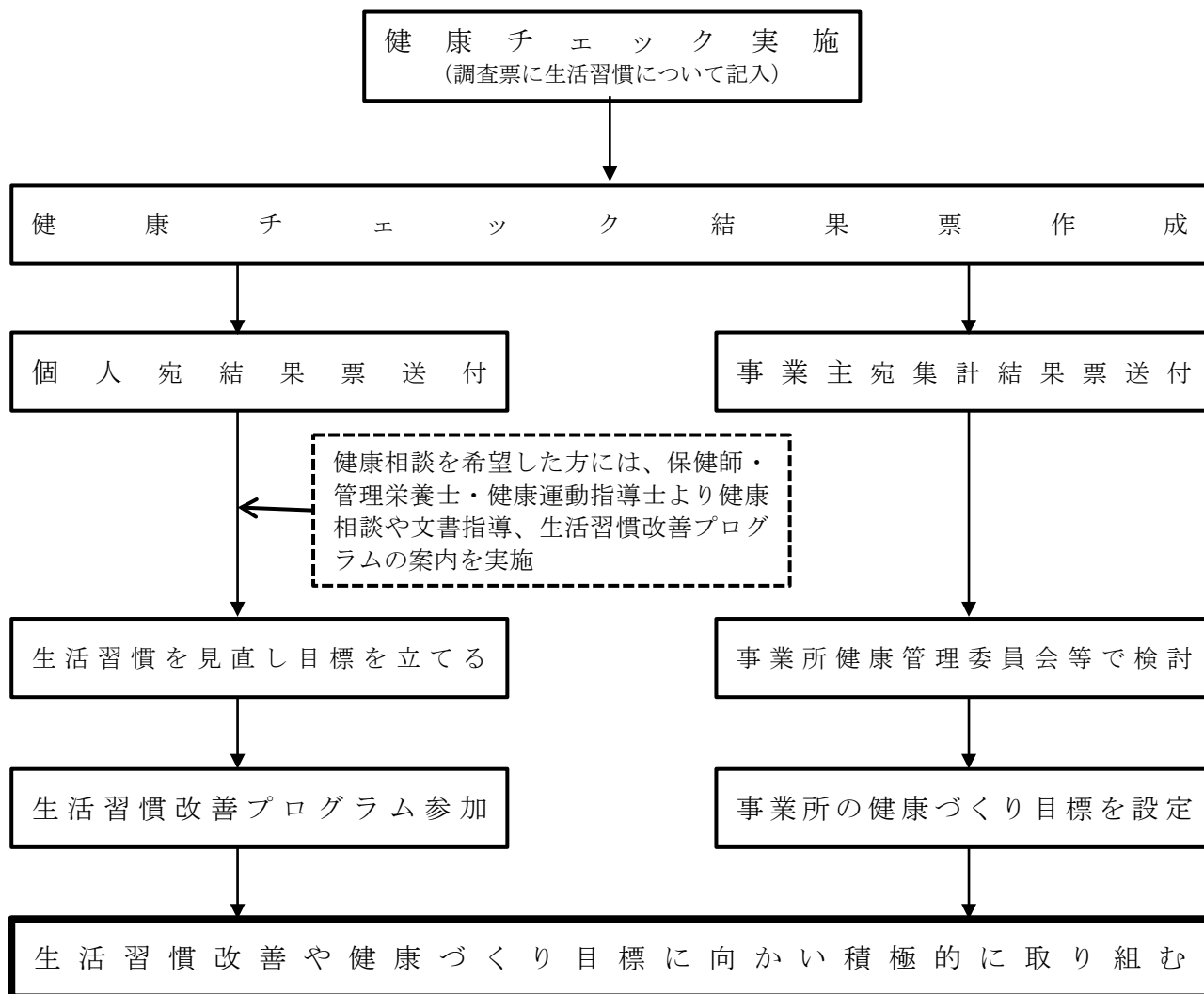
事業主の健康経営を通じた職員に対する健康づくり活動に係る優良事例を表彰することにより、健康経営に対する意識高揚を図ることを目的とした表彰制度です。

優良事例を公表し共有することにより、健康経営の取り組み効果のさらなる向上を図ります。

## 第 4 健康チェック

ライフスタイルや職場環境の変化により生活習慣病が増加傾向にあるなか、個々の生活習慣（食生活・運動習慣・心の健康等）の問題点を明確にし、自発的な改善を促すことを目的に、被保険者を対象に「健康チェック」を実施し、生活習慣上のアドバイスを行うとともに、事業所に対しても職員の生活習慣改善の推進を行います。

《健康チェックの進め方》



## 第5 保健指導

### 1. 保健師による巡回健康相談

健診結果や健康チェックより面接の必要な方や希望者に対して行います。

方 法	事業所訪問・ICT を活用し、保健師が個別に面接し保健指導を行います
対 象 者	被保険者及び被扶養者
内 容	・健診結果や健康チェックに基づく健康づくりのためのサポート ・健康情報活用能力(ヘルスリテラシー)の向上
事業所の 事前準備	健康相談案内文書が送付された後、個別に面接ができる会場の確保と職員へ周知してください ※面接対象者のプライバシー保護にご留意ください
事業所の 事後対応	保健師から健康相談結果の事後報告を受けた場合、安全配慮や職場環境の改善に努めてください

### 2. 要精密検査・要治療者に対する文書指導

#### (1) 要精検等放置者に対する受診勧奨

各種健(検)診受診者のうち、要精密検査・要治療の指示があったにも拘らず、医療機関を受診していない加入者に対して行います。

#### (2) 生活習慣病に関する要精検等対象者への受診勧奨

高血圧症・糖尿病・脂質異常症の重症化予防のため、一部厚生病院を除く健診実施機関において、人間ドック及び定期健康診断を受診し、法定健診項目（血圧・血糖・血中脂質）で要精密検査・要治療が必要と判定を受けた被保険者に対して行います。

いずれの場合も、当組合より事業主宛に受診勧奨対象者名簿を、対象者には親展文書を送付します。配付の際は対象者のプライバシー保護にご留意ください。

### 3. 生活習慣改善プログラムの実施

生活習慣の改善を支援するため、下記のプログラムを推進します。健診結果や健康チェックから対象者を抽出し案内を実施する場合があります。

参加した方には必要に応じて助言文書を送付します。

#### (1) 禁煙チャレンジ

タバコをやめたい方を禁煙日数や現状に応じて保健師が支援します。

#### (2) 3・3ダイエット

3 ヶ月で 3kg 減を目標に、ご自身で選んだ行動目標を組み合わせることで実行していただき、保健


師・管理栄養士・健康運動指導士がアドバイスします。

4. その他、健康相談、職場研修会等の要請に保健師・管理栄養士・健康運動指導士が対応します。

下記のフリーダイヤル等をご利用ください。

電話番号 011-261-3274

FAX番号 011-261-4505

ヘルスホットライン  0120-105-008 (月～金 9～12時・13～17時 祝日を除く)

電子メール [hokenhu@hokunoukenpo.or.jp](mailto:hokenhu@hokunoukenpo.or.jp)

ホームページ <https://www.hokunoukenpo.or.jp>