

— ご家族の方と一緒に読んでください —

Happy Healthy Days

第8号
2017.2

“健康”はご自身のため、
そして大切なご家族のために



- 1 “クリタ健康改善プログラム” 始動！
- 2 第5回 Health Up クリタ！
「地域に分けた事業主・拠点の取り組み紹介」 Part2: 西日本地域
～栗田工業株式会社大阪支社 / クリタ・ケミカル東海株式会社 / クリタ・ケミカル北陸株式会社～
- 3 平成28年度 健康教室・健康イベントの様子
- 4 健保からのお知らせ
 - ・平成29年1月施行の“セルフメディケーション税制”とは？
 - ・健保ホームページをリニューアルします！
 - ・被扶養者の健康診断が平成29年度から変わります！

“クリタ健康改善プログラム” 始動!

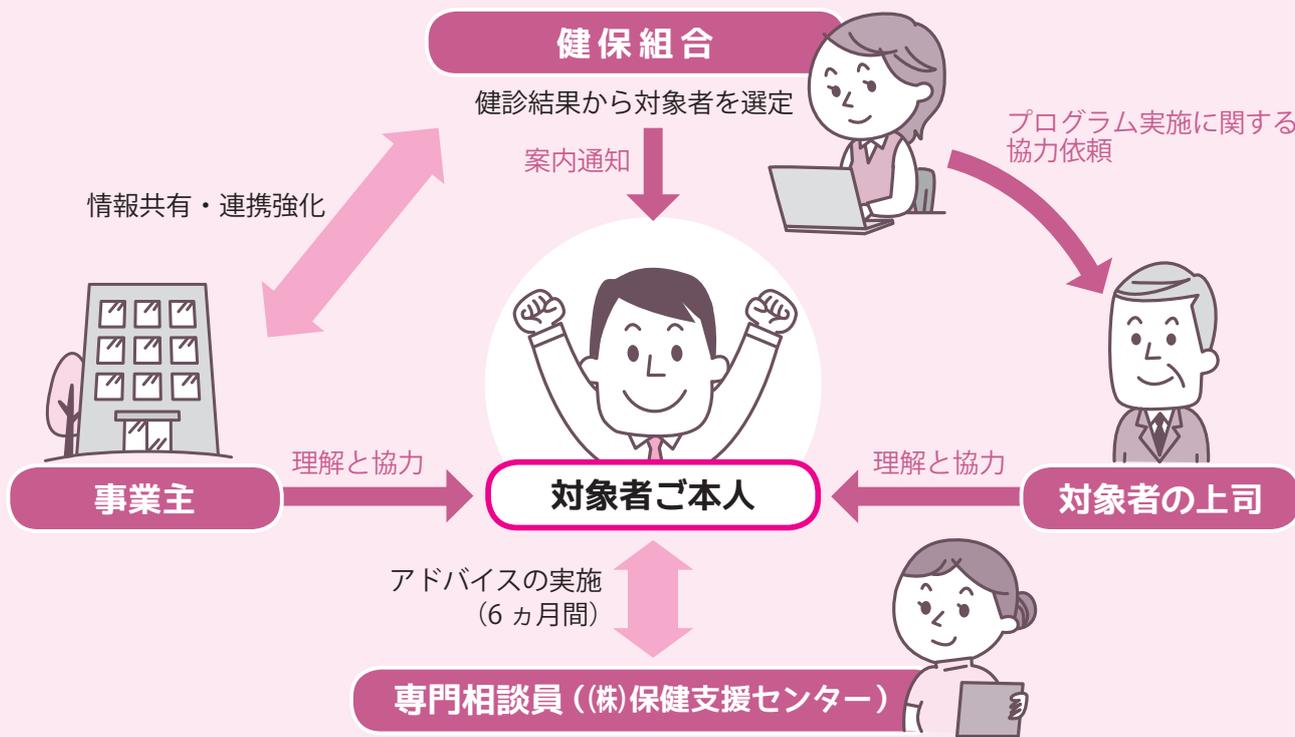
栗田健康保険組合では、平成28年度上期にそれまでの生活習慣改善事業を見直し、新たに“クリタ健康改善プログラム”をスタートさせました。これまでは、専門家による保健支援をごく一部の対象者のみしか受けることができない仕組みでしたが、本プログラムでは、保健支援が必要な多くの人を対象に実施できる仕組みになっています。

また、事業主・関係者と連携（コラボヘルス）することで、対象者のプログラムへの参加について、各社・拠点の責任者や対象者の上司の理解や協力を得ながら実施しています。

クリタ健康改善プログラム 健康度合に合わせた3つのコース			
コース名	対象者（対象年齢は全年齢）	プログラム内容（期間は半年間）	
		目的	専門相談員による支援内容
重症化予防コース	HbA1c8.0%以上（高血糖）の方	<ul style="list-style-type: none"> 血糖値改善 糖尿病重症化予防 	<ul style="list-style-type: none"> 血糖値改善のための生活習慣改善支援 適切な治療継続の支援 等
疾病予防コース	肥満かつ、血圧・血糖・脂質の検査結果が、 <u>医療機関の受診が必要な数値であり、未受診の方</u>	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病の改善 医療機関の受診（必要に応じて） 	<ul style="list-style-type: none"> 疾病に関する意識作り 疾病改善のための生活習慣改善支援 医療機関受診の勧め 等
メタボ改善コース	肥満かつ、血圧・血糖・脂質の検査結果が、 <u>メタボリックシンドローム（※）該当者または予備軍の方</u>	<ul style="list-style-type: none"> メタボ脱却 生活習慣病の予防 	<ul style="list-style-type: none"> 一人ひとりの健康リスクや状況に合わせた生活習慣改善支援

(※)メタボリックシンドロームとは・・・肥満に高血圧、高血糖、脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患を招きやすい状態のことです。メタボの怖さは、手遅れになるまで自覚症状が現れない点です。メタボまたはメタボ予備軍と判定された方は、今のうちに生活習慣を改善し、メタボを脱却することが必要です。

平成28年度 “クリタ健康改善プログラム”の全体像





第5回

Health Up クリタ!

健康増進に取り組んでいます

地域に分けた事業主・拠点の取り組み紹介 Part2: 西日本地域

社員の健康を守るため、どのような取り組みを行っているのでしょうか



クリタ・ケミカル北陸(株)

クリタ・ケミカル東海(株)

栗田工業(株)大阪支社

前号の「Health Up クリタ!」では、Part 1として、東日本地域に本社がある事業主・拠点の取り組みについてご紹介しました。今号はPart 2として、西日本地域の事業主・拠点、栗田工業(株)大阪支社、クリタ・ケミカル東海(株)、クリタ・ケミカル北陸(株)の、特徴的な取り組みをご紹介します。



栗田工業株式会社 大阪支社

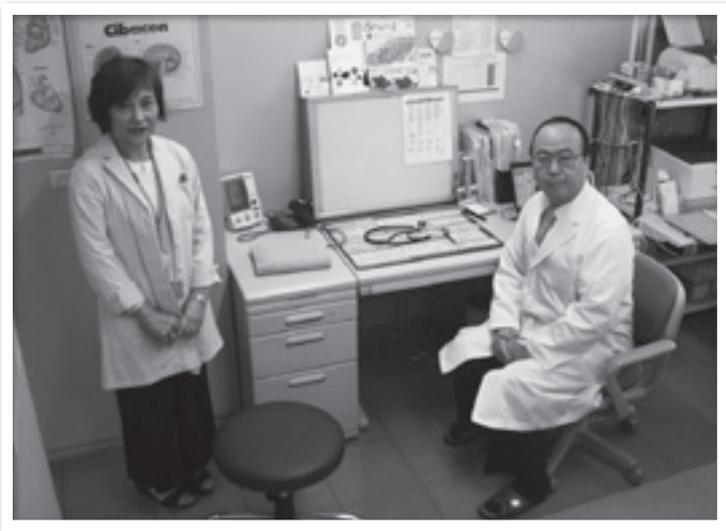
精力的に活動する産業保健スタッフ

大阪支社医務室は、栗田工業(株)の産業保健スタッフ体制のもと、名古屋支店以西の栗田工業(株)を担当しています。

産業医の守口先生は、栗田工業(株)のみならず、大阪地区のグループ会社（栗田エンジニアリング(株)本社 / クリテックサービス(株)本社 / ランドソリューション(株)大阪事務所 / クリタ分析センター(株)堺・高槻・滋賀事業所 / クリタ・ビーエムエス(株)大阪事業所)の産業医も務めており、健診後のフォロー、保健指導面談、受診勧奨、就業判定を行っています。そのため、鈴木看護師は、これらのグループ会社においても医療専門職として大変精力的に活動しています。

基本情報

従業員数：78名 (H28.10月末時点)
 男女比率：8対2 (男:女)
 平均年齢：46.5歳
肥満者割合 31.7% ^(※)
※栗田工業(株)全体の割合



左から、鈴木看護師、守口産業医



鈴木看護師は、本文記載以外の、西日本地域のグループ会社・拠点からの支援要請があれば、メンタルや生活習慣病関連の健康教室や面談支援に向かっています。

“体力測定会”は今年で21年目！～“運動習慣改善”に早くから取り組んでいた！～

平成8年度から大阪支社で実施している“体力測定会”は、今年度でなんと21年目！

この取り組みは、昭和63年、厚労省が推奨したTHP（トータルヘルスプロモーションプラン）に沿った形で、従業員の「健康の維持・増進」を進めるため、従来から実施している保健指導やメンタル指導、栄養指導に、“運動指導”も加えることで総合的に従業員をサポートする目的でスタートしました。

体力測定により、自己の体力年齢がわかり、全国平均とも比較することができます。「去年よりつらいなあ…」、「身体が硬いな…」と自覚することで運動への意識付けにつながります。

体力測定会の内容

- ① 体成分測定
- ② 筋力…握力測定
- ③ 平衡性…閉眼片足立ち
- ④ 全身持久力…エアロバイク10分
- ⑤ 敏捷性…全身反応時間
- ⑥ 柔軟性…座位体前屈
- ⑦ 結果の解説&アドバイス

エアロバイク10分
一定時間ごとに負荷がかかります



「閉眼片足立ち」
目指せ！最長3分間！



体力測定の前に
血圧を測ります

最後は結果の解説とアドバイスを受けて
終了！今年の体力年齢は!?



今年度は“クリタ健康イベント”として、グループ会社と共同開催

上記体力測定会は、今年度は“クリタ健康イベント”として、同ビル内のグループ会社、クリテックサービス(株)本社と栗田エンジニアリング(株)本社および栗田健保組合と共同開催しました。お昼の時間帯には、ランチセミナーを実施し、多くの方に参加していただきました。

豪華なお弁当を食べながら♪
これで500kcal！



BMI チャレンジ！

大阪支社安全衛生委員会では、平成 23 年度から、肥満や有所見項目の改善を目的に、「BMI チャレンジ」を実施しています。これは、従業員一人ひとりが今年度の定期健診結果を基に生活習慣を見直し、“肥満”や、血液検査等の“有所見項目”の改善を目指す取り組みです。

鈴木看護師のアドバイスのもと、自身で健康目標を決め、生活習慣改善を実行していきます。結果は、次年度の定期健診結果の評価により、インセンティブが付与されます。

目標達成のインセンティブ

開始当初は、肥満者のみを対象に実施していましたが、“健康な人が来年も健康を維持できたことは称賛に値する”と考え、現在は全員を対象に実施しています。



鈴木看護師

	BMI18.5 未満の方 (やせ)	BMI18.5 ~ 24.9 の方 (基準値内)	BMI25 以上の方 (肥満)
図書カード ¥1,000	総合判定が A になる (BMI18.5 以上になる)	体重を維持する	BMI が 1 下がる
図書カード ¥3,000	上記に加え、有所見項目が 1 つ改善される	上記に加え、有所見項目が 1 つ改善される	上記に加え、有所見項目が 1 つ改善される

当支社の従業員は、全体的に“コンビニ依存率”が高いと感じています。コンビニ食品でも、バランスやカロリーを意識して選んでいけば良いのですが、昼食も夕食もおにぎりやパンで済ませている方が少なくありません。野菜不足、栄養バランスの悪さがとても心配です。



医療専門職と事務職の連携

大阪支社医務室の鈴木看護師と、総務課の菅江さんは、大阪支社安全衛生活動において事務局の役割を担っています。日常の安全衛生活動や健康づくり等の諸イベントで、鈴木看護師は医療専門職として「体の健康」の向上に取り組み、菅江さんは事務職として企画や経理を担当するというように、役割分担を明確にして、効果が上がるよう工夫して取り組んできました。

そんなお二人に今回インタビューをし、あうんの呼吸のようなイメージが浮かびました。20 年前に始めた体力測定会をはじめ、さまざまな取り組みを長年連携し行ってきたからではないでしょうか。



鈴木看護師と総務部菅江さん



加藤総務部長

加藤総務部長よりコメント

大阪支社では、関西地区のグループ会社の皆さんとも協力しながら、心身の健康増進を行っています。なかでも「体力測定会」は定例行事として根付いており、今回のコラボ企画を契機として、新たな広がりにつながることを願っています。

また、紹介していただいた内容以外にも、健康増進に向けた提案が出されています。次テーマとして、支社内の喫煙スペース見直しおよびリラクスペース新設を含めたレイアウト変更が挙がっています。支社員の士気向上につながるよう検討していきます。

▼▼▼▼▼ クリタ・ケミカル東海株式会社 ▼▼▼▼▼

従業員が楽しく健康管理を継続できるように

クリタ・ケミカル東海(株)では、平成27年度から、従業員の健康増進のための取り組みとして、「ウォーキングラリー」を実施しています。27年度は、定期健康診断をひとつの目標に、4月～7月までの2ヵ月間実施。1日1万歩を目標にしていました。

第2回目は、翌年の28年10月～12月までの2ヵ月間実施しました。前回の実施結果で、従業員の多くが1日約7,000歩前後であったことから、あまりハードルを上げて従業員のやる気を損なわないよう、28年度は目標を7,000歩に変更したとのこと。

また、前回の賞品は図書券1,000円分でしたが、28年度は年末にぴったりの、おいしいハムを用意したそうです。従業員に無理なく、楽しく継続してもらえよう、総務課の隈部さんと八代さんの工夫が多く見受けられました。

基本情報

従業員数：23名（派遣員含む）
男女比率：9対1（男：女）
平均年齢：45.9歳

肥満者割合 **33.3%**

左から総務課隈部さん、八代さん

インタビュー!

私はもともと運動は好きな方ではありませんが、ウォーキングラリーは後輩に負けられないように頑張っています。職場から自宅まで20分歩いたり、仕事で5,000～6,000歩歩きます。休日は、ゴルフに行けば16,000歩くらい、子供と遊んで5,000～6,000歩になります。

また、最近は歩数計を見なくても、感覚で歩数がわかるようになってきました。



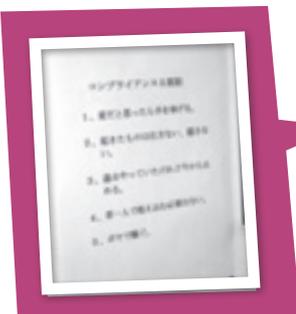
従業員（太田裕士さん）



賞品は、ご本人だけでなく、ご家族も喜ぶ品だとやる気がさらに湧いてとてもいいですね！ご家族の協力も得られそうですね。

健保より“健康5原則”のご提案！

クリタ・ケミカル東海(株)の会議室で、大変興味深い掲示物を発見しました。コンプライアンスをわかりやすい言葉で表したものです。面白いことに、この5原則は健康管理にも通じるのではないかと思います、勝手ながら“健康5原則”を考えてみました。ぜひ、コンプライアンス5原則の隣に掲示していただければと思います。



掲示してあった
“コンプライアンス5原則”

クリタ・ケミカル東海(株)

コンプライアンス5原則

1. 変だと思ったら手を挙げる
2. 起きたものは仕方がない、隠さない
3. 過去やっていたけれど今からやめる
4. 君一人で抱え込む必要はない
5. ボヤで騒ぐ

健康5原則

1. 体調が変だと思ったら我慢しない、相談する
2. 病気になってしまったら仕方がない、隠さない
3. そのまま（喫煙、暴飲暴食など良くない生活習慣）
4. 健康問題はひとりで抱え込む必要はない
5. メタボで騒ぐ

小倉代表よりコメント

従業員の肥満者の割合が年々増加傾向にあります。ウォーキングラリー1回目は肥満者に積極的に歩いてもらおうと思ったのですが、結果的には下位グループを肥満者が独占。2回目の今回は賞品をおいしいハムにして肥満者のやる気を高めて実施しました。

結果、24名中半数が目標を達成し体重減になった人もいます。今後も肥満者0を目指し継続的な取り組みをしていく予定です。併せて従業員の皆さんが日常抱えているストレスを少しでも軽減できるよう「ボヤで騒ごう」を合言葉に風通しのいい職場づくりにも注力していきます。

▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼ クリタ・ケミカル北陸株式会社 ▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼

従業員に優しい健診の仕組み

クリタ・ケミカル北陸(株)では、定期健診と婦人科検診の同時受診の実施や、費用の全額会社負担など、従業員が健診・検診を受診しやすくなる仕組みが従来から整っています。また、健診後のフォローも、栗田工業(株)大阪医務室の看護師に派遣を依頼し、全従業員と面談を実施するようにしています。

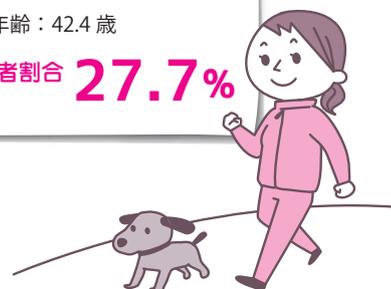
その一方、現在、従業員の健康増進のために会社として実施している取り組みがないため、現在模索中であると、総務部の上原さんは言います。

そこで、クリタ・ケミカル北陸(株)の特徴的な健康課題を分析しました。

基本情報

従業員数：22名（派遣員含む）
男女比率：8対2（男：女）
平均年齢：42.4歳

肥満者割合 27.7%



“歩く”を意識することから



総務部上原さん

平成28年度の定期健診の間診結果より、クリタ・ケミカル北陸(株)の運動習慣のある従業員の割合が0%であることがわかり、運動や活動に対する意識向上が課題であることがわかりました。運動・活動不足が考えられる要因として、通勤や日常生活の移動手段は車であること、歩いて5分の場所でも車を使用すること等の生活習慣の問題や、冬季は雪の影響で歩道を歩くことが困難であること、富山県にスポーツジムが少ない等の環境的な問題があることがわかりました。まずは第一歩として、歩数計を着けて自身の1日の歩数を知ることから始めてみましょう！

富山県の“セルフメディケーション”（本号10ページに解説記事）文化？

置き薬（家庭用常備薬）発祥の地である富山県では、大体の家庭に置き薬があるとのこと。クリタ・ケミカル北陸(株)も社内に一箱置いていました。薬箱をのぞくと、隙間なくパッケージが整理整頓・収納されているのにビックリ！従業員の利用率は高く、少し具合が悪いとき、けがをしたときなどに随時利用されているとのこと。富山県では、自身の軽度な身体の不調は自身で気付き、置き薬あるいは絆創膏などで自身を手当てするという“セルフメディケーション”文化が根付いているのかもしれない。



寺嶋代表よりコメント

当社は平成28年4月より栗田健康保険組合の適用事業所となりました。これを契機として、従業員だけではなくご家庭を預かる奥様も含め、ご家族の皆さまの健康促進を図りたいと考えています。

今年度は栗田健保組合が展開する健康支援活動について、従業員をはじめご家族全員が理解し、有効利用されることを目指しています。その取り組みの一環として、女性被扶養者向けの巡回レディース健診等、健康支援活動に関するお知らせメールを発信しました。従業員をはじめご家族全員の健康管理が促進される中、健全な職場づくりが図られることを期待しています。

また、当社は北陸エリアという地域特性から、降雪時は除雪作業など「重労働」があります。今シーズンは、会社（事務所）の除雪作業は組織対抗戦にするなど「遊び心」も取り入れ、冬期では数少ない汗をかく機会（＝有酸素運動）にしていこうと考えています。

前号から2回にわたりご紹介した東西の諸拠点の取り組みです。取材を通し、従業員の健康を守るためのさまざまな仕掛け作り、日々試行錯誤を重ねているご担当者の様子をうかがうことができました。

また、当健保組合と取材先拠点で健康課題を再認識し、共有することができました。今後のコラボヘルスをより効果的に実施していきたいと思えます。



平成28年度

健康教室・健康イベントの様子

平成28年度の健康教室は、昨年度よりさらにバリエーション豊富な内容で実施しました。特に、4月から当健保組合と法人契約したスポーツクラブネサンスのトレーナーによる運動セミナーは、健保健康教室の新たな内容として大変好評でした。

健康イベント

栗田工業(株)静岡事業所・栗田総合サービス(株)静岡事業所

9月14日

9月14日、栗田工業(株)静岡事業所と、栗田総合サービス(株)静岡事業所、栗田健保組合の共同により、健康イベント「体成分測定会」を開催しました。両静岡事業所の従業員は、事業所内業務に加えて、国内外への出張も多いことから、静岡事業所医務室はイベントの周知に腐心されていましたが、当日は予想を上回る人数の従業員の皆さんが会場に足を運んでくださり、生活改善の動機付けにつながったようです。

体成分測定機「InBody」。体の水分量、タンパク質、ミネラル、体脂肪量、筋肉量と体脂肪量のバランス等が分かります。



測定までの待ち時間は、ストレッチのDVDレッスンを受けながら、「イテテテ・・・」、「気持ちいい〜」という声が聞こえてきました。

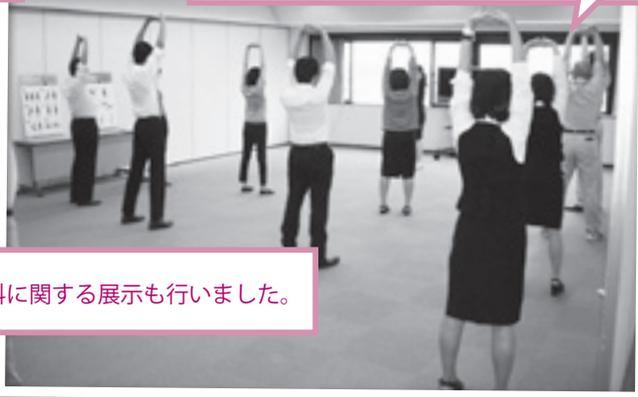


体成分測定の結果に基づいて、トレーナーからアドバイスがもらえます。

お昼休みの時間帯に、20分の運動セミナーを行いました。たくさんの方が参加され、会場はいっぱいになりました。



トクホ飲料に関する展示も行いました。



たくさんの参加があり、従業員の皆さんも職場に帰ってからそれぞれの体成分結果を見せ合ったりと盛り上がったようです。健康づくりは、まず自分のカラダを知ることから！

今回の取り組みは健康意識が高まる良いきっかけになったと思います。



静岡事業所医務室
松下看護師

食生活セミナー

ランドソリューション(株)

10月11日・13日

料理カードを用いて、普段の食生活をシミュレーションしました。
場所は会議室ではなく、リラックススペースで行い、グループワークを交えて、ワイワイと楽しみながら食生活を振り返っていただきました。

参加者の感想

- ・楽しく学習できました
- ・食生活の改善をしたいと思います
- ・グループワークが楽しかったです
- ・考えたり動いたりしたので身に付いたように思います

etc..



食事バランスの整え方について勉強中

運動セミナー

クリタック(株)

10月14日

スポーツクラブルネサンスのトレーナーによる運動セミナー。「機能改善ストレッチ」をテーマに、椅子に座ってできるストレッチを1時間弱行いました。下の写真は、腕をどこまで上げられるかをお隣同士でチェックしている様子です。とても柔らかい方もいれば、硬く「イテテテ・・・」と声が出る方もいらっしゃいました。肩回りの筋肉の硬さを実感していただけたかと思います。



参加者の感想

- ・普段動かさない部分を動かすためになりました
- ・セミナー後、身体が楽になりました
- ・デスクで気軽に簡単にできそうです
- ・久しぶりに体を動かしてスッキリしました

etc..

クリタ分析センター(株)本社

10月25日

こちらは、スポーツクラブルネサンスのトレーナーによる「ヨガでストレッチ」をテーマにしたセミナーです。リラックス効果のあるアロマをたき、照明を暗くし、リラックスした雰囲気の中でゆっくりストレッチを行います。この1時間だけは、仕事のことや家族のことなど、さまざまな悩みを捨て去り、自分のことのみを考え、自分の身体と心に向き合います。普段、心身共にお疲れ気味の方にお勧めの内容です。



参加者の感想

- ・リフレッシュできました
- ・ストレッチが気持ち良かったです
- ・ヨガや呼吸法についてわかりやすかったです
- ・会社でリラックスする機会はほとんどないので新鮮でした。アロマも効果的！

etc..

市販医薬品も控除対象に！

医療費の確定申告が **平成29年分から変わる！**

セルフメディケーション税制 (医療費控除の特例)

私たちの体には病気を予防し、病気やけがなどから回復するための力である＝「自然治癒力」が備わっています。軽度な体の不調があるときに市販薬を使い自分で手当てすること、日頃から健康管理のために健診などで病気の予防を心掛けることなどをセルフメディケーションといいます。

セルフメディケーション税制とは？

平成29年1月から新しく適用された医療費控除制度です。従来からある年間医療費が10万円を超えた分を対象とする制度に対し、こちらでは12,000円を超えた分から確定申告で所得税を控除することができます。

年間医療費がいくらかかるかで適用する制度の選択が必要ですね！



購入時の注意点

対象医薬品を購入した際には、レシート（または領収書）に対象製品であることが表記されます。

① 商品名、② 金額、③ 当該製品がセルフメディケーション税制対象商品であること、④ 販売店名、⑤ 購入日の明記が必要です。

レシートへの表記は購入店により異なる場合があるので、購入時には必要事項の明記があるか確認しましょう。

セルフメディケーション税制適用条件

確定申告をするには下記の条件を満たす必要があります。

- (1) 所得税、住民税を納めていること。
- (2) 1年間（1月～12月）で、対象となるOTC医薬品を12,000円を超えて購入していること（家族分を合算）。
- (3) 1年間（1月～12月）に健康の維持増進および疾病予防の取り組みとして申告予定者（世帯主）が「一定の取り組み」を行っていること。

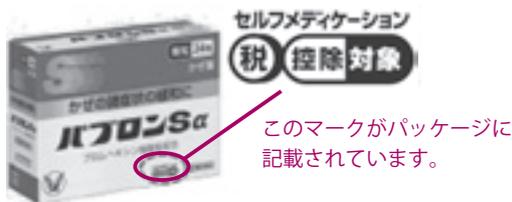
従来の医療費控除制度との違いは？

従来からある医療費控除制度は、医療費の自己負担分全般を対象とする場合に申請できる制度です。「セルフメディケーション税制」は、ドラッグストアや薬局で購入したOTC医薬品（市販薬）が対象です。従来からある医療費控除制度とセルフメディケーション税制を同時に利用することはできません。

対象となるOTC医薬品とは？

すべてのOTC医薬品が対象になるわけではなく、医療用医薬品にも使われている83成分を含む約1,500品目のOTC医薬品が対象です（平成29年1月13日現在）。また、2ヵ月ごとに対象品は追加更新されており、厚生労働省のホームページでは、この制度の対象となるOTC医薬品を確認することができます。また、薬局・ドラッグストア等でも対象品のパッケージに識別マークを印刷またはシールで表示されているものもあります。

識別マークの見本例



※製品の大きさやパッケージの色により、このマークの大きさや色も異なります。

一定の取り組みとは？

日頃からの健康維持や病気の予防への取り組みのことを指します。一定の取り組みを実施した証明には下記書類のうちいずれかを提出する必要があります。

- ★ 会社の定期健診
- ★ 特定健康診査
- ★ 健康診査
- ★ 市区町村のがん検診
- ★ インフルエンザ予防接種（領収書または接種済証）

検(健)診は結果が必要です



確定申告について

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」などを利用して、ご自宅のパソコン等で申告書を作成することができます。

平成29年分の確定申告の一般的な提出時期は、平成30年2月16日から3月15日までです。

あなたはいくら戻ってくる？ 日本一般用医薬品連合会のホームページでは、所得税に応じたシミュレーション計算ができます。
<http://www.jfsmi.jp/lp/tax/index.html>

ホームページをリニューアルします!

平成 29 年 3 月末、栗田健保組合のホームページをリニューアルします。

皆さまの健康を守るための保健事業や申請書類などに、
トップ画面からワンクリックでアクセスできる仕組みになります。
健保組合のホームページを、皆さまの生活にぜひご活用ください。

ホームページアドレス：www.kuritakenpo.or.jp/
(アドレスは以前と変わりません)



栗田健保のキャラクターを紹介します

栗田健保ではホームページのリニューアルにあたって、マスコットとなるキャラクターを作成しました。皆さまと一緒に病気予防に取り組んでまいりますので、応援よろしくをお願いします。



被扶養者（ご家族）の健康診断に関するお知らせ

平成 28 年 10 月に「被扶養者の健康診断受診状況」の調査を実施しました。多くの方にご協力をいただき、ありがとうございました。結果が集計できましたので、お知らせします。

- 1 調査対象者：**栗田健康保険組合の実施する被扶養者健診の利用対象者 1,676 人のうち、平成 28 年 9 月 30 日時点で利用申し込みのない方 1,134 人
- 2 回答数：**479 人
- 3 回答結果：**
 - ① 栗田健康保険組合の健診を受診する予定 254 人
 - ② 他で受診済み・予定（かかりつけ医、就労先、自費など） 186 人
 - ③ 理由があって受診見送り（療養中、妊娠中など） 39 人
- 4 年間の受診見込み：**
 - ① 申し込み済み 545 人 + 申し込み予定 254 人 = 799 人（47.7%）
 - ② 上記① + 他で受診済み・予定 186 人 = 985 人（58.8%）

未回答の方もいらっしゃいますが、最大で 4 割の被扶養者が、健康診断を受けられていない可能性があります。ご自身の健康状態を知ることが、健康管理の前提です。

一年に一度、必ず健康診断を受けましょう！

NEWS!

新健診システムが平成 29 年度からスタート！

より多くの皆さまが、健康診断を受診されることを目的として、健診システムをリニューアルします。

こんな点が変わる！

被扶養者の健診システム

- ① 健康診断受診の対象年齢を拡大（30 歳以上⇒ 20 歳以上）
- ② 受診期間の拡大（開始時期を 1 ヶ月半早めます）
- ③ 健康診断委託先変更による利便性改善（健康管理ツールの利用、「特定健康診査」のための「受診券」発行手続き不要）

「健康管理ツール」を利用すると、受診後の健診結果や生活習慣病予防などの健康情報を簡単に入手することができます。また、健診とは別ですが、希望者を対象に、健康診断の結果により、「保健支援サービス」（仮称）の実施も検討しています。健診の詳細のご案内は平成 29 年 4 月中旬頃、ご家庭に発送予定です。

新しくなった健診システムを是非ご利用ください！

編集後記

一般的に「厄年には体調を崩しやすい」と言われています。昔からの迷信もあるかもしれませんが、考えてみれば、30 代以降は体力・免疫力の低下やホルモンバランスの乱れ等から、医学的にも体調を崩しやすい年代ですね。かく言う私も今年は本厄…。厄払いに行かないまま 2 ヶ月が経ってしまっていますが、今年は特に体調管理に注意したいと思っています。



タカミ

やはり、冬は運動の機会が少し減って、つい「飲」と「食」の方に心が向いてしまいます。暖かい季節になって、軽いウエアで運動できるのが待ち遠しく思われます。



もんごる

栗田健康保険組合

〒164-0001 東京都中野区中野 4-10-1 中野セントラルパークイースト 10 階
TEL: 03-6743-6790 / Eメール: takamizawa@kuritakenpo.or.jp

発行責任者: 佐藤 幸雄 / 作成者: 高見澤 恵里