

人生100年時代！健康増進講座

働く人の健康づくり

vol. 2

本市では、働く人の健康づくりにチャレンジする企業を応援しています。

今回は、従業員の健康維持や増進のためにさまざまな取り組みをされている、「アサダメッシュ(株)鹿児島工場」(羽宮院町黒木の管理部長の山之内香織さんと衛生管理者の片野咲さんにお話を伺いました。

健康づくりのきっかけは、何ですか

従業員数の増加に伴い、約10年前から健康診断の所見ありと判断された人の数が増え、それを改善したいと思い、従業員の健康づくりにについて考え始めました。初めはなかなか効果を出せずにいましたが、5年前から社員の健康づくりを目標に掲げて、本腰を入れて取り組んでいます。



▲山之内さん(左)と片野さん(右)

どのような取り組みをしていますか

3年前に昼食補助として、食堂に「OFFICE DE YASAI」を設置しました。これは、オフィスの冷蔵庫を設置して、サラダやカットフルーツ、惣菜などを従業員が気軽に安価で購入できる社員食堂、置き食サービスのことで、

従業員の野菜不足が課題でしたが、これを設置してからは、1日分の商品がほぼ完売する状況で、従業員の健康づくりに対する行動変容につながっていると考えています。



▲OFFICE DE YASAI



また、令和6年度から「自立体力全国検定」という体力測定を実施しています。歩行姿勢変換など4種類のスピードを計り、体力年齢などの結果を見ることができ、簡単な動作なので年齢関係なく測定することができ、場所を取らず広いスペースがなくてもできるため、取り入れやすかったです。

従業員が楽しみながら測定でき、コミュニケーションの一環にもなっています。



どのような効果が表れていますか

週3日、委託保健師が常駐して健診後のフォローや面談、相談などを実施していることもあり、健康診断で再検査や精密検査の対象となった方のうち、実際に二次検査を受ける従業員が増えました。少しずつではありますが、従業員の健康に対する意識が高まってきていると感じています。

今後の課題や目標は

目標は健康診断の所見ありと判断される従業員の数を下げることです。「会社の財産＝従業員」と捉え、従業員の健康づくりに積極的に取り組むことで、活力向上や業務の効率化を図り、組織全体の生産性を向上させていきたいと考えています。

また、健康問題が起こる前の予防的な取り組みも重要であると考え、さまざまなことに取り組んでいきたいと思っています。

働く人の健康づくりをお手伝い

働く世代は、仕事を中心に健康の配慮が難しい一方で、40歳を過ぎる頃から心筋梗塞や脳出血、がんなどの生活習慣病のリスクが高まるため、若いうちから生活習慣病を予防する必要があると。市では、働く世代の皆さんがいつまでも元気で働き続けるために、健康づくりに取り組む企業や事業所をお手伝いしています。詳しくは、市ホームページをご確認ください。



▲市ホームページ

問合先／市民健康課健康増進第1G
(すこやかふれあいプラザ内)
TEL 283112833

後期高齢者医療制度の対象者の皆さんへ

後期高齢者医療制度とは

現役世代と高齢者世代の負担を明確にし、将来にわたり、高齢者の方に安定した医療サービスを提供することを目的としています。

対象となる方

- ▼75歳以上の方
- ▼65歳以上75歳未満の方で、一定の障害があり、加入を希望する方

資格確認書の交付について

今までお使いの保険証が本年7月31日に有効期限を迎えるため、新たに資格確認書を交付します。令和7年度は被保険者全員に資格確認書を交付します。

医療機関などでの受診の際に、マイナ保険証(マイナンバーカード)を健康保険証として利用することをお使いの方は、そのままご利用ください。マイナ保険証をお持ちでない方は、今回送付する資格確認書をご利用ください。新しい資格確認書については7月中旬に送付します。

※詳しくは、市ホームページをご確認ください。



▲市ホームページ

(表1) 所得区分の判定基準

所得区分	基準	対象の方で申請の有無	区分表記
現役並み所得者Ⅲ	課税所得 690 万円以上	×	—
現役並み所得者Ⅱ	課税所得 380 万円以上	○	現役Ⅱ
現役並み所得者Ⅰ	課税所得 145 万円以上	○	現役Ⅰ
一般Ⅱ	課税所得 28 万円以上	×	—
一般Ⅰ	現役並み所得者、一般Ⅱ、低所得者Ⅱ、低所得者Ⅰ以外の方	×	—
低所得者Ⅱ	世帯全員が住民税非課税	○	区Ⅱ
低所得者Ⅰ	世帯全員が住民税非課税で世帯の所得が一定の基準以下の方と、老齢福祉年金受給者	○	区Ⅰ

医療費が高額になったとき

入院・外来の保険適用分の医療費が、それぞれの所得区分による自己負担限度額を超えた場合に、その支払いが自己負担限度額までとなる制度があります。所得区分による判定基準がありますので、左記の(表1)を参照ください。なお、既にマイナ保険証をご利用の方については、申請の必要はありません。

資格確認書をご利用の方で、既に申請済みの方には、資格確認書に区分が記載されたものを送付します。これまでに、申請対象区分の方で、申請不要対象の区分になった方にも区分が記載されたものを送付します。

■申請に必要なもの
・被保険者の資格確認書(代理申請の場合は代理人の身分証も必要です)
※申請不要対象の方は区分未記載でも限度額が適用されます。



▲資格確認書(見本)

保険料の納付

納付方法は大きく分けて次の2種類があります。詳しくは、送付される保険料決定通知書をご確認ください。

(表2) 普通徴収の納期

期別	納期限
第1期	7/31(木)
第2期	9/1(月)
第3期	10/31(金)
第4期	12/1(月)
第5期	2/2(月)
第6期	3/2(月)

市役所から自宅に郵送された納付書や金融機関への手続きによる口座振替で保険料を支払う納付方法を普通徴収といいます。

※年齢到達や転入などにより、新たに後期高齢者医療の対象になった方などが対象です。

① 特別徴収(年金からの天引き)

年金から自動的に保険料を天引きする納付方法を特別徴収といいます。後期高齢者医療制度加入者は、原則として年金天引きで納めます。

※この方法による支払いの場合は、手続きの必要はありません。ただし、年金天引きが始まるまでの一定期間は、納付書により納めていただく期間が発生します。なお、開始時期などについては、文書でお知らせします。

② 普通徴収(納付書や口座振替)

市役所から自宅に郵送された納付書や金融機関への手続きによる口座振替で保険料を支払う納付方法を普通徴収といいます。

※年齢到達や転入などにより、新たに後期高齢者医療の対象になった方などが対象です。