

健康づくりはワールドグループの各事業所で随時行われています。
今後も皆さまのご参加をお待ちしています。

事業所健康づくり活動状況

事業所の定期健康診断・保健事業結果（健保提供）から、課題を見つけ健康づくりを行っています。

◆ 女性ガン検診受診促進 ◆

各事業所は工夫をこらし、様々なアプローチで女性ガン検診の受診促進を行っています。

実施事業所

- ▶ (株) ワールドストアパートナーズ
- ▶ (株) イッツデモ
- ▶ (株) リドー
- ▶ (株) ワールドリビングスタイル
- ▶ (株) バリューインフィニティ
- ▶ (株) ワールドインダストリーファブリック宮崎
- ▶ (株) ワールドインダストリーファブリック白石
- ▶ (株) フレンチブルー の 8 事業所

◆店頭ポータルで
全社啓発
(健康診断開始時期)

◆受診前ポスター
告知で啓発

◆店長会で受診促進
・冊子の配布
(健康診断開始時期)

◆ラインを活用し、
本人に受診促進

◆店舗向け個人啓発
・情報ツール等の配布
・電話での声掛け

◆アンケート実施
◆補助金制度の認知
◆直接、個人への声掛け

◆ 歯科健診受診促進 ◆

歯科健診受診促進だけでなく、セルフケアの大切さを伝えていきます。



実施事業所

- ▶ 本多染色工業 (株)
- ▶ (株) ワールドビジネスサポート
- ▶ (株) ワールドプロダクションパートナーズ
- ▶ (株) ワールドインダストリーファブリック淡路
- ▶ (株) ワールドインダストリー松本 の 5 事業所

◆歯科健診の告知
(メール・朝礼・ポスター・声掛け等)

◆セルフケア情報による啓発
・歯の汚れ除去に関するパンフレット配布
(歯間ブラシも同時に配布)

◆アンケート実施 ◆口腔衛生に関する資料の配布

◆ 生活習慣改善の促進 ◆

健診結果より、「脂質」「肥満」「血糖」などの有所見率が高いため、これを改善できるように生活習慣を見直す機会を提供しています。

実施事業所

- ▶ (株) ワールドビジネスブレイン
- ▶ (株) ワールドインダストリー富山
- ▶ (株) ワールドジャージサプライ
- ▶ (株) ホールファクトリー
- ▶ (株) ファッション・コ・ラボ の 5 事業所

< 運動習慣 >

◆健保主催ウォーキング
フェスタ
参加促進

◆事業所主催
ウォーキング
フェスタの
開催



< 食習慣 >

◆保健師・栄養士による食セミナー
バランスの取れた弁当を用意し、食の重要性を理解していただけるように保健師・栄養士により説明。

◆ セミナー実施 ◆ - 健康保険と食事について -

実施事業所 (株) ワールドインダストリーファブリック岡山
実施日：平成 24 年 8 月 22 日
岡山食堂にて 参加者数：107 名

— 健康な身体づくりは保険料と関係あるの? —
「健康保険」では、保険料が上がる理由、健保の努力、私たちが出来ることについて説明。保険料を上げない為にも日頃からの体調管理が必要ということで約 30 分間、食堂の方に作っていただいたバランス弁当を食べながらのセミナーを実施。病院のかかり方など今後参考にしていただきたい内容を説明。

< 私たちにできること >

- ① 健保実施のガン検診、歯科健診等を受ける。
- ② ジェネリック医薬品に変更する。
- ③ 18:00 までに受診する(時間外加算を極力なくす)
- ④ 病気になる前から受診するのではなく、病気になるように日頃から気をつける。

生活習慣・食習慣を整えることにより健保の支出は少なくなります。一人ひとりの健康と保険料が密接な関係があることを理解し、体調管理を行うことが大切!

健康づくりに積極的に参加して、健康なからだづくりを心がけましょう!

私の健康、みんなの健康!

日頃実践されている健康管理のアイデア・方法を提供いただきましたので、ご紹介します。

(株)フレンチブルー 坂本 裕子さんより
健康作りのために「ウォーキングフェスタ」に毎回参加しています。日頃、通勤・買い物などどんなに近くても車で移動なので歩く機会がありません。体を動かすことが大切なことはわかっているのですが気がつけば車を運転している自分がいて日々反省しています。毎回参加して少しでも歩くことを意識し、身に付けたいと頑張っています!
社員同士「歩いてる?」と声を掛け合いながら毎日万歩計の数字をチェックして楽しんで歩いています。



◀(株)フレンチブルーの皆さん
左から シュウ ズイキョクさん・坂本 裕子さん・リン ショウエンさん・木下 亜由美さん



保健師よりひとこと



フレンチブルーの皆様、こんにちは!
そうですね、どうしても生活パターンが決まっているので「いつもの動き」になってしまいがちです。ウォーキングは生活の中で細切れでもいいので、ちょこちょこ歩く機会を自分なりに意識して作る事が大切なんです。そこで、ウォーキングフェスタを会社ぐるみで毎回参加し、良い機会として捉えておられることは素晴らしいです。一度や二度は良い機会と捉えられても、『毎回継続する』ことは意外に難しいことです。「気がつけば車を運転している自分がいて日々反省」とありますが、これは意識されている立派な証です!「しまった」と振り返ることも多々あるかと思えます。しかし、そんな振り返りを繰り返しながら、その都度意識していくことが“継続”に繋がるのだと思います。それがいつか“習慣”になる日がくることでしょう。遠く神戸から陰ながら応援しています。

ガン検診

市の検診を呼びかけ!

-(株)フレンチブルー健康づくり-
女性ガン検診は市の検診で!

毎年女性のガン検診は市の検診の受診を呼びかけています。年齢も20歳以上のすべてが対象で土日の受診も可能なので社員の半数以上は市の子宮ガン、乳ガン検診を受診しています。



早期発見・早期治療のために!

Quiz

賞品が当たるクイズ!

正解者の中から抽選で10名の方に「スポーツタオル」を差し上げます。※当選は発送をもってかえさせていただきます。

Q.1 血糖を下げるホルモンは→ ○○○○○
※ヒント・・・P.2をご覧ください!

Q.2 食べ過ぎない工夫
①○○○○○○○○○○○○○○○○
②ゆっくりよく噛む
③お酒は適量を守る
※ヒント・・・P.7をご覧ください!



賞品

スポーツ
タオル

※ブルー
または
アイボリー

「健保だより8月号」クイズの答え

Q.1: 3.5本 / Q.2: 3人 ご回答いただいた皆様、ありがとうございました!

応募方法

官製ハガキ、
メールまたはFAXで!

下記の①~⑤を記し、下記までご応募下さい。

- ①クイズの答え
- ②参考になった、またはおもしろかった記事3つ
- ③会社名・部署名または店舗名 ④氏名 ⑤ご意見・ご感想

〒650-0046 神戸市中央区港島中町6丁目8-1
ワールド健康保険組合「健保だより vol.48 クイズ係」
メール: world-kenpo@world.co.jp
FAX: 078-302-9472

※下の【個人情報のお取り扱いについて】をお読みになり、ご同意いただいた旨をご記入の上、クイズにご応募いただけますようお願いいたします。

【個人情報のお取り扱いについて】1.クイズ回答でご提供いただいた個人情報は、当組合の個人情報保護方針(http://www.world-kenpo.com/)に基づき、安全かつ厳密に管理します。2.個人情報は、クイズ回答者の管理と賞品発送の為に利用します。それ以外での利用は一切いたしません。尚、不明な点について当組合からご連絡させていただく場合があります。3.個人情報をご提供いただけない場合は、クイズ参加に支障の出る場合があります。4.個人情報は、第三者に開示・提供・委託することはありません。5.個人情報の開示・訂正・削除やご不明な点については、当組合の個人情報保護相談窓口(電話:078-302-8185)までご連絡下さい。

メ切り
平成25年(木)
1月31日
(当日消印有効)