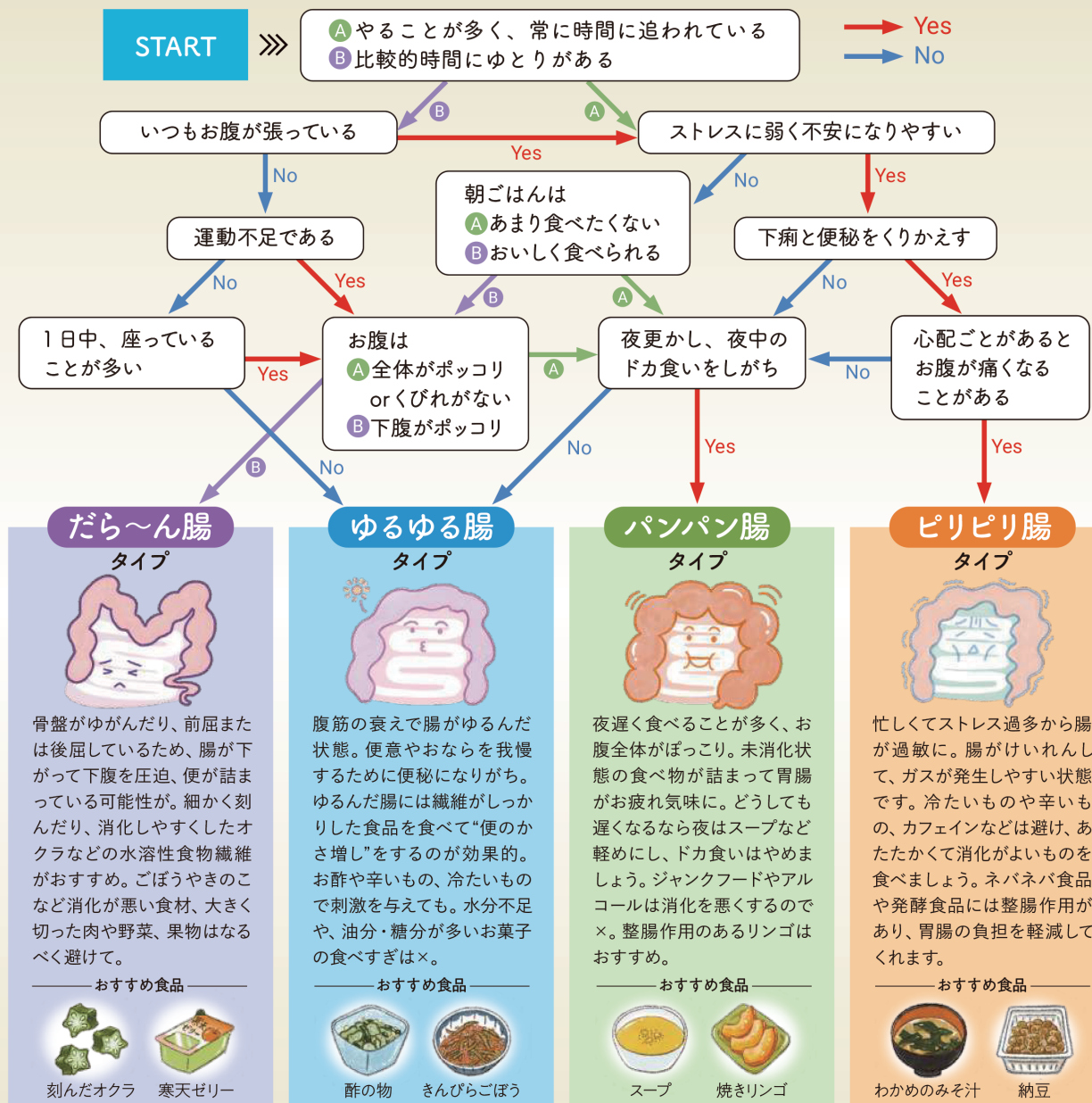


腸のお疲れタイプ診断

腸に元気がなくなると、老廃物を体にため込みポッコリお腹や肌荒れの原因に。
チェックチャートで自分の腸タイプを知り、
タイプに適した美腸食材を食べて元気な腸を取り戻しましょう。



スポーツクラブルネサンスが健康サポート



インボディ(体成分)測定で今のカラダの状態を知ろう(無料)



運動習慣がない人でも安全安心に通える施設利用(有料)



オンラインライブストリームで自宅でのフィットネス(有料)

安全・安心の取り組みや
宅トレ・健康情報を
配信しています！



安全・安心の
取り組みに
ついて



オンライン
ライブストリーム
について

オンラインライブストリームの
情報はこちらから



ルネサンス施設

提供/スポーツクラブルネサンス 制作/株式会社からだにいいこと

けんぽだより

2023
秋号
No.33

健診結果で、みつけて対策！

「今あなたはどこにいますか？」

第9回 健康会議が開催されました

祝！京阪カンパニーがW受賞！

健康会議が開催されました

2023年9月12・13日、第9回オートボックス健康会議が開催されました。
昨年に引き続きテーマは「みつけて、対策」。
今回はNHK「ためしてガッテン」元専任ディレクターの北折一氏、カゴメ株式会社の湯地高廣氏をお二人を外部講師としてお招きし、ご講演をいただきました。
また7つに分かれてグループワークも実施。4年ぶりとなったリアル開催で活発な意見交換、事業所の担当者間コミュニケーションをとることができました。
なお、恒例の事業所表彰もありましたのでご紹介します。

- 第9回 オートボックス健康会議
テーマ「みつけて、対策」
- 1 目的説明
 - 2 「ガッテン流 やる気スイッチの入れ方」
 - 3 K-1禁煙促進活動
 - 4 ブラック・パープル「みつけて対策」
健診事後措置ガイドラインと活用方法
 - 5 「ベジチェック」
 - 6 食生活改善について
 - 7 グループ討議



4年ぶりにリアル開催となり、各事業所の健康管理責任者・実務担当者、総勢46名での開催となりました。



北折一氏には、やる気スイッチの入れ方をディレクターの目線でお話いただきました。



禁煙促進活動「K-1」については、7つのグループに分かれて3つのテーマについて討議していただきました。



会場では禁煙ポスターの投票会も行われました！



顧問医の三輪先生と保健師の諏訪さんには、健診事後措置の重要性やガイドラインについてお話をいただきました。



「ベジチェック」で野菜摂取量測定会実施！また、カゴメの湯地さんには野菜をテーマに食生活についてお話をいただきました。

W受賞！
おめでとう
ございます
congratulations

2022年度
健康優良事業所表彰 最優秀事業所

2022年度
K-1取組優良事業所表彰 最優秀事業所
シルバーリーグ ポイント1位

(株)オートボックス関西販売 京阪カンパニー

この度は「最優秀事業所」ならびに、「K-1最優秀事業所(シルバーリーグ)」に選出いただき、誠にありがとうございました。
京阪カンパニーでは、「従業員の健康促進と、お客様へのサービスの質向上」を目的に、2023年4月1日より「就業時間内の禁煙」をスタートいたしました。喫煙者の皆様には、たいへん申し訳ない気持ちもありましたが、禁煙セミナーの開催等、何か「卒煙へのキッカケにならないか?」、会社としてサポートできる事は徹底して行いました。禁煙セミナーについては喫煙者の約70%の方に受講頂き、直近1年では15名の卒煙者が生まれる等、大きく成果に繋がった取り組みです。
まだまだ健康経営への取り組みは不十分ですが、「従業員の皆さんが心身ともに健やかになり、生き生きと働ける職場づくり」に取り組んでまいります。



2022年度
K-1取組優良事業所表彰
ゴールドリーグ ポイント1位
(株)オートボックス中部販売 愛知カンパニー



2022年度
K-1取組優良事業所表彰
イエローリーグ ポイント1位
(株)オートボックス東日本販売 茨城カンパニー



2023年度 K-1プロジェクトリーグ認定表

リーグ	事業所名	喫煙率	リーグ	事業所名	喫煙率	リーグ	事業所名	喫煙率
30%未満 ゴールドリーグ	ABフィナンシャルサービス	14.3%	喫煙率30%以上45%未満 シルバーリーグ	AB南日本販売 山口C	32.1%	喫煙率45%以上 イエローリーグ	AB東日本販売 東京C	45.4%
	AB・マネジメントサービス	15.2%		AB中部販売 美濃C	32.3%		車検・銀金デポ	46.7%
	AB中部販売 愛知C	23.2%		AB関西販売 京都C	33.3%		CAPスタイル	47.7%
	ABセブン	27.8%		AB東日本販売 山梨C	33.8%		AB東日本販売 栃木C	48.3%
				AB南日本販売 愛媛C	37.6%		AB東日本販売 茨城C	50.8%
				AB関西販売 大阪東C	38.1%		AB東日本販売 千葉C	51.2%
				AB南日本販売 南海C	39.3%		AB南日本販売 熊本C	52.5%
				AB南日本販売 広島C	40.7%		北日本AB	55.6%
				AB関西販売 北摂C	41.2%		AB南日本販売 福岡C	58.4%
				AB南日本販売 長崎C	42.1%	※東北カンパニーは新規加入のため、セブンが実施した調査による喫煙率となっております。		
				AB南日本販売 香川C	43.0%			
				AB東日本販売 東北C	44.2%	禁煙サポートはコチラ		

加入事業所が
リーグに分かれて
喫煙率低下を
目指しています！

オートボックス健康保険組合は禁煙チャレンジャーを応援しています



健診結果で、みつけて対策！ 今あなたはどこにいますか？

健康診断、受けっぱなしになっていませんか？
自覚症状はなくても、多くの場合、異常は早くから健診結果に表れているものです。
生活習慣病は川のように進んでいき、放置しているとどんどん危険な状況に・・・。
健康診断は車の車検と同じです。メンテナンスが必要なところが分かったらどうしますか？
まずはせっかく受けた健診結果を判定表と比較してみましょう。

判定表

今あなたが
どこにいるか
まずはチェック！



第1段階
グリーン

スタートは「肥満」から

BMI25を超えたら要注意！
まずは生活習慣の見直しから。

思い当たりませんか？

食べ過ぎ 飲み過ぎ 喫煙

健診結果
どう見ればいい？



生活習慣を
見直したい！



第3段階
レッド

生活習慣病発症！ 自力での回復は至難の業

このまま血管の壁が傷ついて「動脈硬化」がどんどん進むと、病院にお世話になることは必至だ。

あなたの状態は…

肥満症 脂質異常症 高血圧症 糖尿病

第4段階
パープル
ブラック

症状がなくても専門医へ！！

いよいよヤバイぞ…。
このままいいのか？

このまま放置すると…

脳卒中 糖尿病の合併症 虚血性心疾患

「レスキュー隊」の助けが必要！

ここまで来たら船でも川を上るのは困難に。
レスキュー隊の指示に従いましょう。
通院・服薬でこれ以上先へ進むのをまずはSTOP!



第2段階
イエロー

ここがターニングポイント！ ちょっと数値が悪いだけ…と思うな！

「特定保健指導」は腹囲だけじゃない。気になる検査結果が複数ある証拠だ。
生活習慣の改善で戻れる可能性はまだあるぞ！

あなたの状態は…

肥満(BMI) 脂質異常 高血圧 高血糖

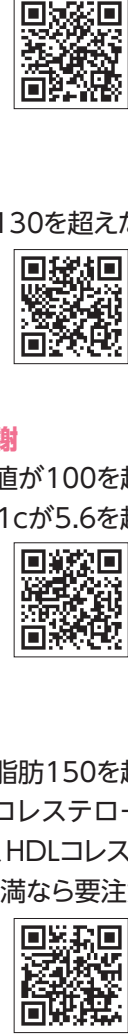
特定保健指導は「助け舟」

川は逆には流れません。
自力で川を上れないところまで来てしまったら…。
放っておけないから、健保は特定保健指導をご案内しています。
危険な所へ行ってしまう前に、
特定保健指導の船に乗ってください！
まだ戻れます!!!



動画で対策！

- **体型(BMIと腹囲)**
BMI25を超えた…
最近オナカが出てきたな～
- **血圧**
血圧130を超えた…
- **糖代謝**
血糖値が100を超えた…
HbA1cが5.6を超えた…
- **脂質**
中性脂肪150を超えた…
LDLコレステロール120以上、HDLコレステロール40未満なら要注意!



がん検診で要精密検査があった方へ

病気は自覚症状がないうちに発見して治療すれば、肉体的・精神的・経済的負担を減らすことができ、仕事に支障をきたすことも少なくなります。

こんな風に思っていないですか？よくある言い訳3選

CASE ①

忙しくて受ける
時間がない



がん検診で発見されるレベルのがんは、すでに大きく成長して成長速度が増しているため、1〜2年で倍の大きさになってしまいます。自分のからだを守るために、半日だけ時間をつくってください。

CASE ②

がんだったらと
思うと怖い



精密検査を受けて実際にがんが見つかる人は、そこまで多くありません（子宮頸がん1%、乳がん5%）。がんではないことを確かめて安心するためにも、精密検査を受けましょう。

CASE ③

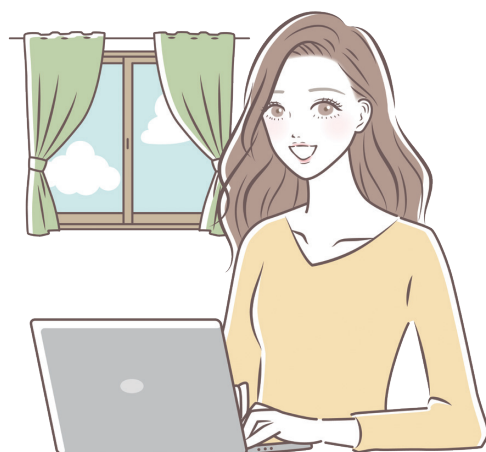
便潜血検査が陽性
…痔のせいでは？



痔であっても便潜血検査で陽性となる確率は、痔ではない人が陽性になる確率とほとんど変わらないという調査があります。今回の出血が痔によるものだと本当に言い切れますか？

被扶養者のみなさまへ

オートボックス健康ドックの 受診、まだ間に合います！



受診期限

2023年12月31日(日)

お問い合わせ

オートボックス健康センター
06-7670-3050

40歳以上の被扶養者の方は、 健診結果の提供にご協力ください！



パート先・自治体等で健診を受診された40歳以上の被扶養者の方は、概要をご確認の上、健診結果のコピーをご提供ください。
ご提供いただいた方にはQUOカード2,000円分を差し上げます！

提出期限

2024年3月15日(金) まで

概要はコチラ



公告
207号

令和4年度決算 (2022)

去る7月28日に開催された第67回組合会において、令和4年度の決算が承認されました。

一般勘定
【決算の概要】

令和4年度の決算は、収入については保険料収入が前年より微増、国庫補助金収入は前年より10百万円増加。支出では保険給付費、納付金等の大幅増加により374百万円増加しました。
結果、収支差引額は211百万円の黒字となっていますが、これは当初より赤字予算のため、期初に積立金を繰入していたため、実質は119百万円の赤字決算となりました。

今年度決算のポイント

- 1 収支額は繰入額を除くと実質▲119百万円の赤字
- 2 保険料は賞与額は減少も保険者数増加と月額報酬増加により前年比25百万円の微増
- 3 保険給付費は前年比72百万円の増加
- 4 納付金は前年比301百万円の増加

収入 2,746百万円

保険料収入

みなさまと事業主からの保険料です。

別途積立金繰入

330百万円
12.0%

その他 74百万円
2.8%

支出 2,535百万円

保険給付費

みなさまが病気やケガをしたときにかかった医療費や各種手当金のために支払った費用です。

納付金

高齢者医療制度を支えるために国に納付しているものです。健保財政の中で大きなウエイトを占めています。

その他 99百万円
3.9%

決算残金 211百万円
繰入を除くと▲119百万円

保健事業費 77百万円 3.0%

健診や保健指導、各種健康増進の支援等、みなさまの健康づくりのために支出しました。

介護勘定
【決算の概要】

令和4年度の決算は収入の基礎となる第二号被保険者人数の増加等により前年より6百万円増加。支出では介護納付金が前年より1百万円増加。収支差引額は31百万円の黒字。年度最後の支払い不足を補うために9百万円準備金より繰入しているため実質22百万円の黒字決算となりました。

収入 290百万円

準備金繰入 9百万円
3.1%

支出 259百万円

決算残金 31百万円
繰入を除くと+22百万円

今年度決算のポイント

- 1 収支額は繰入額を除いても実質22百万円の黒字
- 2 納付金は前年比1百万円の増加

公告
208号

組合同規約変更について（事業所名称及び所在地の変更）

令和5年4月1日付で事業所名称変更と事業所所在地の変更に係る届出書が提出されたので変更を行いました。

旧：(株) オートボックス関東販売 / 栃木県 宇都宮市 ➡ 新：(株) オートボックス東日本販売 / 千葉県 市川市

公告
209号

予算変更について (介護勘定の予算変更)

任意継続被保険者の申出により被扶養者の削除を前納期間中に行ったことで介護保険料の還付金が生じたため、予算の変更を行いました。

支出科目	更生予算額(変更後の金額①)	既定予算額(変更後の金額②)	増減
還付金	100	0	100
介護保険料還付金	100	0	100
介護保険料還付金	100	0	100
積立金	227	327	-100
積立金繰入	227	327	-100
準備金繰入	227	327	-100
支出合計	293,339	293,339	0

単位:千円