



御坊商工会議所ニュース

発行所
御坊商工会議所

電話 (0738) 22-1008(代)
FAX (0738) 23-1245
Eメール: info@gobo-cci.or.jp

ビジネス 実践研修開催



4月10日(木)、御坊商工会館にて「ビジネスマナー実践研修」を開催しました。本研修は、社会人としての基本的マナーを醸成することを目的に、平成16年から継続的に実施しており、多くの新入社員や若手社員の成長を支えてきました。今年も、3社(食料品製造業、建設業等)から4名(男性1名、女性3名)が参加しました。講師には、豊富な指導経験を持つオフィスマイスト(株)の坂本昇子氏をお招きし、社会人として求められる基本的なマナーや身だしなみについて、実践的なスキルを習得する研修内容を実施しました。研修は、講義だけでなく実技やロールプレイングを交えた実践的な内容で構成されており、参加者が主体的に取り組めるよう工夫されています。研修の冒頭では、「学校と

会社の違い」や「会社組織の一人員として求められる姿勢」についての説明があり、社会人としての心構えを確認しました。企業の一員としての責任感やチームワークの重要性が強調され、参加者は真剣な表情で聞き入っていました。その後、実習を中心とした研修へと移り、具体的なマナーやスキルを習得する時間となりました。

午前の部では、「自己紹介」「身だしなみ」「お辞儀の種類」「敬語や接遇用語の使い方」など、社会人としての基礎を学びました。特に言葉遣いの重要性については、「話し方一つで相手に与える印象が大きく変わる」ことを理解し、日常会話とは異なる、ビジネスシーンに適した表現を意識することの大切さを学びました。「いらっしゃいませ」「かしこまりました」「恐れ入ります」などの接遇の基本用語については、実際の業務で自然に使えるようにするため、繰り返し練習を行いました。これにより、正しい発声や表情、態度も含め、より実践的なスキルを身につけることができました。



午後の部では、「自己紹介」「身だしなみ」「お辞儀の種類」「敬語や接遇用語の使い方」など、社会人としての基礎を学びました。特に言葉遣いの重要性については、「話し方一つで相手に与える印象が大きく変わる」ことを理解し、日常会話とは異なる、ビジネスシーンに適した表現を意識することの大切さを学びました。「いらっしゃいませ」「かしこまりました」「恐れ入ります」などの接遇の基本用語については、実際の業務で自然に使えるようにするため、繰り返し練習を行いました。これにより、正しい発声や表情、態度も含め、より実践的なスキルを身につけることができました。

実践的なスキル習得に焦点を当て、「電話応対」「名刺交換」「お茶の出し方」などの演習を行いました。名刺交換では、最初こそ緊張した様子でしたが、正しい受け渡し方やマナーを学び、練習を重ねるうちにスムーズに対応できるようになりました。また、電話応対では、架電者と受電者に分かれてロールプレイングを実施し、実際の業務を想定したリアルな状況に対応する力を養いました。特に、第一声の挨拶や話し方のトーン、伝え方のポイントなど、細かい部分にも注意を払いながら演習を行い、実務に役立つスキルを習得しました。

研修の締めくくりとして、各事業所へ提出する「受講報告書」を作成し、研修で学んだことを振り返りました。この報告書作成を通じて、学んだ内容を言語化し、自らの成長を実感する機会となりました。その後、坂本講師より「仕事観を持ち、長期的な視点で物事を捉え、会社の期待に応えてほしい」とのメッセージが送られ、研修は終了しました。受講者からは、「基礎から学ぶ貴重な機会だった」「会社組織の意義を再認識し、より意識を高めて業務に取り組みたい」「接遇を学ぶ、会社の一員としての責任感を強く持つようになった」「学んだことを業務に活かす、自信を持って対応したい」といった声が寄せられ、研修の有意義さが実感されました。また、「実際のシチュエーションを想定した演習が役立つ」「名刺交換や電話応対の練習が、緊張しつつも実践的で良かった」といった感想もあり、具体的な学びを得られた様子が伺えました。

特定商工業者法定台帳作成にご協力ください

当所職員が、『特定商工業者のしおり』『商工業者法定台帳』をお届けします。ご回答及び負担金(御坊市の場合は、年額500円)の集金にご協力頂きますようお願い申し上げます。

《特定商工業者該当基準》

毎年4月1日現在において、それまで6ヶ月以上引き続き本商工会議所の地区内に営業所等を有する商工業者のうち、次の各号のいずれかに該当する者をいう。

- 4月1日現在における本商工会議所の地区内の営業所等で常時使用する従業員の数が20人(商業又はサービス業に属する事業を主たる事業として営む者については5人)以上である者
- 4月1日現在における資本金額又は払込済出資総額が300万円以上である者

検定情報

★珠算・暗算検定

試験日	級	申込期間
令和7年 6月22日(日)	段位、珠算1~8級、 暗算1~6級	令和7年5月2日(金) ~令和7年5月21日(水)

○受験料 段位 3,500円(珠算のみ:3,000円 暗算のみ:1,500円)
珠算1級:2,800円 2級:2,000円 3級:1,800円
珠算4~6級:1,200円 7・8級:1,000円
暗算1~3級:1,200円 4~6級:1,100円

お問い合わせは、御坊商工会議所まで(TEL22-1008)

木村歯科医院

御坊市菌508(松原通り)
TEL.0738-23-5111

Dental clinic

診察時間
平日 AM9:00~PM12:00
PM2:00~PM 6:00
水・土曜日 AM9:00~PM12:00
休診日 日曜日・祝日

駅前めん処 亭

tsuruturu-tei

昼 駅前居酒屋 夜

幕炎

BAKUSHOU

御坊駅前テナント 居酒屋ご予約:090-9046-5345

CROWN

◆新車・中古車販売(各種メーカー)◆保険代理店
◆フォークリフト年次点検整備

近畿運輸局長指定工場 ★ご希望のお車探します!!

株式会社 御坊自動車

御坊市湯川町丸山 TEL.0738-22-0118

気象予報士×税理士
藤富 郷の
クラウドな話

「春の嵐・ メイストームに注意」

5月の天気といえば、晴れて穏やかな日が多いイメージではないでしょうか。気温も上がり、1年で一番快適な陽気になります。西から次々にやってくる移動性高気圧に覆われるためですが、この時期はまだ台風が近づき、梅雨ももう少し先なので、高い確率でお出かけ日和になります。

一方で、5月は春から初夏へと進む季節の変わり目でもあります。日本付近では南から入り始めるため警戒が必要となります。

この「メイストーム」という言葉が生まれたきっかけは、1954年5月10日、北海道の東海上で急発達した低気圧によって、漁船が大量に遭難したことに由来しています。たまたま1日で台風並みに発達し、被害を避けることができなかったのです。

最近では、テレビやインターネットにおいて「爆弾低気圧」という言葉が多く使われるようになりました。気象庁では、爆弾低気圧は「使用を控える用

語」とされていますが、一年を通して使いやすく、爆弾という強い言葉で災害の危険性が伝わるのであれば、いいのかもしれない。

気象予報士兼税理士
藤富 郷

「春の嵐・
メイストームに注意」

「春の嵐・ メイストームに注意」

一方、メイストームは、暴風の範囲が広く、中心から離れたいても強い風が吹き荒れます。発達度合いによつては、日本列島がすっぽりと暴風エリアに入ることもあります。範囲が広いということは、台風よりも暴風を受ける時間が長くなり、台風一過のように急速な回復もありません。広範囲の暴風・豪雨により、各地で災害をもたらす、交通機関の乱れや停電の影響も広くなる可能性があるのです。

5月はレジャーの季節ですが、旅先での被害に注意が必要です。特に山のレジャーでは、低気圧が近づくと暖湿流による雪崩、通過中は長時間の暴風、通過後は急激な気温の低下で低体温症の危険があります。お出かけの際は、予報をしっかりと確認するようにしてください。

この「メイストーム」という言葉が生まれたきっかけは、1954年5月10日、北海道の東海上で急発達した低気圧によって、漁船が大量に遭難したことに由来しています。たまたま1日で台風並みに発達し、被害を避けることができなかったのです。

最近では、テレビやインターネットにおいて「爆弾低気圧」という言葉が多く使われるようになりました。気象庁では、爆弾低気圧は「使用を控える用

語」とされていますが、一年を通して使いやすく、爆弾という強い言葉で災害の危険性が伝わるのであれば、いいのかもしれない。

5月はレジャーの季節ですが、旅先での被害に注意が必要です。特に山のレジャーでは、低気圧が近づくと暖湿流による雪崩、通過中は長時間の暴風、通過後は急激な気温の低下で低体温症の危険があります。お出かけの際は、予報をしっかりと確認するようにしてください。



経営指導員 **こもり**が行く 事業所訪問

御坊には色々なシゴトがあるけれど、その実態がよくわからない。やりがいや本音、現場の空気をもっと知りたい！ そんな思いに応じてさまざまなシゴトを突撃インタビュー！

●今月の突撃・ターゲット

「丁寧な仕事で地域を支える頼もしい存在」

株式会社 慶友 代表取締役 芦川 友博さん

当商工会議所職員の小森祥巳が会員事業所への突撃インタビューをして、「商売人の声」をお届けいたします。

今月の訪問は、湯川町富安に事業所を構える「株式会社慶友」さん。笑顔で迎えてくれた代表取締役の芦川友博さんに早速、突撃インタビュー！！

御坊市で2015年に創業された「慶友(けいゆう)」さんは、発電所などのプラント設備工事や保守点検を中心に、多くの現場で活躍されている企業です。プラントとは、工場や発電所などにある大規模な生産設備のこと。私たちの目には触れにくい場所ですが、日々の暮らしに欠かせないインフラを支える大切な仕事を担ってられます。

主な業務は、発電所内での足場の組立・解体作業や、電気・機械設備の点検・整備など。いずれも専門性が高く、責任の重い仕事ですが、「安全に、確実に、丁寧に」を大切に、一つひとつの作業に真摯に取り組まれています。現場での豊富な経験と柔軟な対応力が信頼され、関係先からの評価も非常に高いとのこと。

代表取締役の芦川さんは、高校卒業後に郵便配達員を経験し、その後、実家の塗装業を手伝いながら現場の基礎を学びました。さらに、プラント設備工事や介護職などさまざまな仕事を経て、30歳の時に昔からのご友人であった北岡慶久さんと共にこの会社を立ち上げられました。会社名の「慶友」は、おふたりの名前「友博さん」と「慶久さん」からそれぞれ一文字ずつ取って名付けられたそうで、「一緒に立ち上げた会社」という思いが込められています。

また、近年ではハウスクリーニング事業にも力を入れており、これまでの現場経験で培った丁寧な作業を活かして、ご家庭のエアコンやキッチン・浴室などの清掃に対応されています。さらに、大型の施設にも対応可能な清掃機材も整えており、個人宅だけでなく店舗や事業所、介護施設などからの依頼にも応じています。

「和歌山県内ならどこへでも出張します」とのこと。地域に密着し、安心して任せられる存在として、これからもますますのご活躍が期待されます。



所在地 和歌山県御坊市湯川町富安2288
TEL 070-1777-8765
もしくは090-6322-8855
電話受付 8時～18時
定休日 日曜日、祝日



HPはこちら



個別労務相談会

社会労務士に無料で相談できます

御坊商工会議所では、専門指導員(社会保険労務士)を配置した出張相談室を設置し、就業規則作成変更、賃金・助成金等労務管理全般など、中小企業の労働面の相談等にワン・ストップで対応しています。お気軽にお申込み下さい。

日時 令和7年5月16日(金)
午後1時～午後5時(1時間単位での予約)

場所 御坊商工会館3階 会議室

※都合により、ご相談日時の変更等のお願いをすることがございます。

※また、個別訪問も行っておりますので、お気軽にお問合せ下さい。

※ご相談については、完全予約制となっております。ご予約がない場合は開催致しません。

ご予約・お問合せ先 御坊商工会議所 TEL22-1008 まで

主催：御坊商工会議所 創業支援セミナー第1弾

誰でもできる！
5分で画像を作ろう！

Canva 活用講座

無料デザインツール「Canva」を使って
お金をかけずに業務効率UP！

2025
日時 **5/29** 木
19:00～21:00

会場 御坊商工会議所 4階大会議室
(御坊市街350-28)

定員 **20名(先着順)**

※受講の際は、スマホかタブレットかパソコンをお持ち下さい。
※Canva登録時にメールアドレスが必要です。GoogleアカウントやFacebookアカウントを使ってのログインも可能です。

講座内容

- 1. Canvaとは？
- 2. SNS投稿する画像を作ってみよう
- 3. Canva ができる便利な機能を紹介
- 4. 質疑応答・まとめ

自社やお店、商品をアピールするSNS投稿、もっとカッコいい見栄えのいい投稿をしたい、お客様に伝わる投稿にしたい、そんな悩みはありませんか？
このセミナーでは、今、話題の無料デザインツール「Canva」を使って、デザイン性の高い画像やチラシ、パンフレットを簡単操作で作成します。IT操作指導歴30年以上のキャリアを持つ講師が、未経験や初心者の方にも、わかりやすく操作を指導します。

【講師】株式会社キャリアアイ 代表取締役
石川 礼子氏

大阪府出身、NECサポートセンターに勤務し、一般顧客、販売店などへのサポートを経験。日本商工会議所主催「PC検定(文書作成)1級」では、最優秀者として表彰される。現在は「ICT活用支援コンサルタント」として、研修、セミナーに登壇するとともに、地元密着の小さな会社、お店のオンライン化やICT活用を支援している。



申込先 御坊商工会議所
TEL.0738-22-1008

申込方法 右記QRコードからお申込み下さい。
もしくは下記参加申込書をご記入の上 FAXにてお申込み下さい。



申込・問合せ 御坊商工会議所 〒644-0002 御坊市街 350番地の28
TEL:0738-22-1008 FAX:0738-23-1245 URL:http://www.gobo-cci.or.jp

御坊商工会議所

御坊商工会議所青年部 情報通信

御坊商工会議所青年部 第30回通常総会を開催しました！

4月18日(金)御坊商工会館にて第30回通常総会が開催しました。商工会議所「伸びゆく大地」斉唱、綱領朗読、指針唱和とつづき、塩路正人会長から新体制スタートに向けて抱負を語りました。

総会では3月に開催した新旧役員会にて上程された議案事項について審議を図りました。令和7年度は、「会員交流拡大委員会」、「総意と工夫と情熱委員会」、「ボディメイクアップ委員会」の3委員会を発足させ、1年間活動していきます。また、昨年度をもって卒業された5名を紹介。新年度は54名でのスタートになります。令和7年度は塩路会長のもと各委員会が一丸となって青年部活動に取り組んで参ります。



【御坊商工会議所 移動常議員会 大阪・関西万博視察】

御坊商工会議所では、令和7年4月22日、第720回定例常議員会(移動常議員会)として、「2025年日本国際博覧会(大阪・関西万博)」の会場視察を実施いたしました。視察には、会頭、副会頭をはじめとする常議員など総勢31名が参加し、現地到着後は大阪商工会議所の担当職員の出迎えを受けました。

その後、各自が自由にパビリオンを見学し、先進的な技術や多様な国・地域の出展に触れる貴重な機会となりました。特に、事前予約していた「三菱未来館」では、最先端の映像演出を通じて、持続可能な未来社会の姿が分かりやすく提示され、参加者一同、強い印象を受けました。

今回の視察を通じて、持続可能な地域づくりや暮らしやすいまちの在り方について、具体的なヒントや新たな視点を獲得することができました。万博での学びを、今後の御坊市における地域づくりや商工業の振興に少しでも活かしていけるよう、引き続き取り組んでまいります。



令和7年度 基本方針・事業計画

2025年4月1日～2026年3月31日

御坊YEGスローガン

3つの「わ」～未来は僕らの手の中～

【所 信】



本年度、御坊YEGは平成7年の設立から30周年という記念すべき節目を迎えます。これまで、御坊YEGはメンバー同士の研鑽や地域社会発展のために尽力してきました。業種の垣根を超え諸先輩方は研鑽と交流を重ねてこられ、現在の御坊YEGが存続しています。私たちは長年築き上げられたその礎を引き続き若き企業家集団として恥じぬよう日々活動に努めています。

本年度のスローガンとして3つの「わ」を掲げました。

1つ目の「和」

聖徳太子が定めた十七条憲法・第一条には「和をもって貴しとなす」と記されています。人と人とは睦ましく貴いものであるべきという考えです。互いを尊重し、そして研鑽に努めましょう。

2つ目の「輪」

輪にはサークルやリングといった意味があります。御坊YEGには、現役のメンバーや歴代の先輩方を含めた輪がしっかりと繋がられています。この輪を途切れさせることなく次代への橋渡しを致しましょう。

3つ目の「話」

対話なくして変革なし。メンバー同士の研鑽と交流を深めるためにも、そして御坊YEGが今後も発展をするためにも話し合い、協議し、皆さんで今まで以上の御坊YEGストーリーを作り上げて行こうではないですか。

少子高齢化や円高、さらには客数の減少や採算性の低下の煽りも受け、厳しい状況が続く昨今ではございますが、先輩方に見守られ叱咤激励を受け、御坊YEGの底力を惜しみなく発揮しようではございませんか。

和歌山労働局からのお知らせ

事業主の皆さまへ 令和7年度の労働保険年度更新について

「労働保険」とは、労災保険と雇用保険を総称したもので、年度当初に労働保険料を概算で申告・納付し、翌年度当所に確定精算することとなっています。この手続きを「年度更新」といいます。

事業場あてに年度更新用の申告書が郵送されますので、申告書を作成の上、6月2日(月)から7月10日(木)までの間に申告・納付をお願いします。

※年度更新の申告書は、管轄の都道府県労働局や労働基準監督署への郵送、または「電子申請」でも受け付けており、直接窓口へ出向くことなく申告することができます。積極的なご活用をお願いします。

詳しくは、和歌山労働局のホームページをご覧ください。和歌山労働局総務部労働保険徴収室 <TEL073-488-1102> までお問い合わせください。

事業主・被保険者の皆さまへ

令和7(2025)年度 雇用保険料率のご案内

令和7(2025)年4月1日から令和8(2026)年3月31日までの雇用保険料率は以下のとおりです。

- 失業等給付等の保険料率は、労働者負担・事業主負担ともに5.5/1,000に変更になります(農林水産・清酒製造の事業及び建設の事業は6.5/1,000に変更になります。)
- 雇用保険二事業の保険料率(事業主のみ負担)は、引き続き3.5/1,000です(建設の事業は4.5/1,000です。)

<令和7年度の雇用保険料率>

(赤字は変更部分)

事業の種類	① 労働者負担 (失業等給付・育児休業給付の保険料率のみ)	② 事業主負担		①+② 雇用保険料率	
		失業等給付・育児休業給付の保険料率	雇用保険二事業の保険料率		
一般の事業	5.5/1,000	9/1,000	5.5/1,000	3.5/1,000	14.5/1,000
(令和6年度)	6/1,000	9.5/1,000	6/1,000	3.5/1,000	15.5/1,000
農林水産・※清酒製造の事業	6.5/1,000	10/1,000	6.5/1,000	3.5/1,000	16.5/1,000
(令和6年度)	7/1,000	10.5/1,000	7/1,000	3.5/1,000	17.5/1,000
建設の事業	6.5/1,000	11/1,000	6.5/1,000	4.5/1,000	17.5/1,000
(令和6年度)	7/1,000	11.5/1,000	7/1,000	4.5/1,000	18.5/1,000

(枠内の下段は令和5年4月～令和7年3月の雇用保険料率)

※ 園芸サービス、牛馬の育成、酪農、養鶏、養豚、内水面養殖および特定の船員を雇用する事業については一般の事業の率が適用されます。

トレンド通信

「若者たちを動かすのは『カッコいい大人たち』」

先日、和歌山県田辺市による若者の起業支援活動「たなべ未来創造塾」の第9期修了式を訪ねてきました。今回は13人、Uターンを含めた13人が、行政、金融機関、商工会議所、卒業生の事業者などの前で、それぞれが取り組むビジネスプランを発表しました。プレゼン内容はさまざま、新しくコンテンツ制作企業を立ち上げるに当たって地域の学生も含めた若い力を集める仕組みを提案するもの、人口の少ない地域にあえて移動式の飲食店を開業して、地域コミュニティ活動の支援を目指すもの、地域の働く若い女性や子育て世代を対象にしたオンデマンド型の健康関連サービスなど、業種も規模も特に決まった傾向はありません。全体に共通しているのは、地域が抱える課題に焦点を当てて、それを解決する新しいビジネスを立ち上げようとしていることです。

たなべ未来創造塾では、半年間にわたって、地域活性化を専門とする大学の教授から、地域の経済と将来を見越したビジネスモデルのつくり方や考え方など、理論的な知識を学びます。さらに、この塾の卒業生が講師になって、実際に事業を立ち上げてからどのような工夫が必要だったか、どこに落とし穴があったか

といった実践的なノウハウも学びます。塾生同士や卒業生との交流や議論を通じて、実際に現場で使える人脈を形成していくのです。2024年度で第9期を迎えて、卒業生の総数は100人を超え、その7割が地元で起業しています。

この塾が始まったのは16年、もともとは田辺市の人口減少に対する施策の一つでした。真砂充敏田辺市長によれば、移住・定住の促進のほかに関係人口の増加も目指しました。ここまでは他の自治体でもよくある考え方です。もう一つ重視したのが、住民の中から地域のロールモデルとなる個人「ローカルヒーロー」を数多く育てていくことでした。人口が減っても魅力ある人が活躍していれば、大学進学などで一度は地域を離れた若者が帰りたいくなるまちがつくれるという考えです。実はこの塾を主宰する田辺市は、それぞれの起業家に補助金や助成金を一切出していない。プレゼンに対して地元金融機関や商工会議所のアドバイザーをもらい、必要に応じて融資を受け、後は民間で事業を立ち上げる仕組みです。

修了式の式典で修了生や先輩に当たる起業家からよく出たキーワードが、地域を盛り上げる「カッコいい大人」という言葉です。意味するところは、単にビジネス面で成功しているだけでなく、地域との関わりを重視して活動し、若者や若者同士のネットワークとも良い関係を保ちながら、陰になり日なたになり応援してくれる人。要するに、地域の未来づくりに貢献する意識を持って行動している経済人といったニュアンスです。

若い世代から「自分もあんなカッコいい大人になりたい」と言われるような人がたくさんいる地域は、元気になってそれが次の世代にも受け継が



れ、良い連鎖を生んでいくでしょう。これは地域経済だけでなく、会社組織であれ、政治であれ、行政であれ、どんなシーンにおいても共通する大事な見方だと、今回気が付かされました。

地域経済アナリスト／
コンサルタント
渡辺 和博

御坊市創業者応援事業補助金の募集が開始されました

御坊市では、御坊市内の商工業振興と創業機運の醸成を図るため、御坊市内で創業される方の創業に係る経費に対して支援を行います。

1. 補助対象者
補助金の交付を受けることができる方は、次の要件をすべて満たす方となります。

- ① 御坊市内に住民登録を有している方（事業認定申請時点で確認）
- ② 事業認定後、事業認定年度内に創業する方（事業承継・第二創業、中小企業基本法に規定する中小企業者に該当しない方は対象外）
- ③ 御坊市内に事業所等を設置する方（仮設・臨時の店舗など、その設置が恒常的でない場合は対象外）
- ④ 御坊市創業支援等事業計画に定める特定創業支援等事業による支援を受けたことの証明書の発行を受ける方（補助金交付申請時点で確認）
- ⑤ 御坊商工会議所が適切な事業計画を有していることと認められた方

- ⑥ 市町村民税を滞納していない方
 - ⑦ 創業後、3年以上、御坊市内で事業を継続することが見込まれる方
2. 補助対象業種
中小企業信用保険法施行令第1条第1項に規定する業種のうち、御坊市が適当と認める業種
※以下の業種は対象外
① 農業、② 林業（素材生産業および素材生産者）、③ 漁業（水産物を除く）、④ 金融・保険業（保険媒介代理業および保険サービス業を除く）
- ※また、風俗営業、宗教活動、政治活動を目的とする事業も対象外
3. 補助金額・補助率
◇補助金額・上限40万円（1千円未満切捨て）
※商店街地域に事業所を設置する場合は上限50万円

4. 補助対象経費
事業認定後、同一事業年度内にかかる以下の経費が対象
・店舗等借入費（敷金・礼金・保証金・共益費等除く）
・店舗等購入費（土地代除く）
・店舗等改修費
・設備・機器・備品の購入費（税抜1万円以上・一般車両除く）
・広報費
※消耗品費は対象外
5. 特定創業支援等事業とは
「経営・財務・人材育成・販路開拓」の知識を習得するための継続的支援事業。



協会けんぽ加入の事業主・加入者の皆様へお知らせ

◆健診は受けた後の行動も大事です◆

健診の結果、生活習慣の改善が必要な場合は特定保健指導の案内等が届きますので、従業員の方に積極的に声がけください。

特定保健指導の対象者

健診を受けた40歳以上の方のうち

腹囲 男性 85 cm以上 女性 90 cm以上	または	BMI 25 以上	+	以下のリスクが1つ以上ある 血圧 血糖 脂質 喫煙 ※喫煙は、血圧・血糖・脂質のリスクが1つ以上の場合にのみ追加
--------------------------------	-----	--------------	---	--

○特定保健指導の内容

- 1 目標と行動計画の設定
20～30分の初回面談で、ライフスタイルに合わせた目標等を設定
- 2 実践（3～6か月）
①で考えた行動計画を実践。保健師・管理栄養士がサポートします
- 3 達成度のチェック
目標を達成できたかの確認と、引き続きの健康づくりの取組をアドバイス

特定保健指導医療機関へ早期受診の対象者

○高血圧・高血糖・脂質異常を放置すると

高血圧：正常血圧と比べて血圧が高くなるほど脳卒中（脳出血、脳梗塞等）の発症リスクが高まります。
高血糖：高血糖の状態を放置すると目が見えにくくなったり、人工透析が必要になる場合もあります。
脂質異常：LDLコレステロール値が基準値よりも高い人は心筋梗塞等になりやすいことが分かっています。

〒640-8516 和歌山市六番丁5
和歌山六番丁801ビル3階
Tel 073-421-3100（代表）

全国健康保険協会 和歌山支部
協会けんぽ

おかげさまで紀州新聞は 創刊80周年

購読料 (1ヵ月) 2,000円 (税込)

紀州新聞社
☎22-2536(代)

※郵送の場合は別途