

職場内で回覧してください

協会けんぽとやま

2025年
6月号

健康保険組合等にご加入の事業所様はご参考までにご覧ください

登録費・年会費無料!! 「健康保険委員」にご登録ください!

協会けんぽ富山支部
ご加入の事業所様へ

健康保険制度や健康づくりに関する情報などを、従業員様やご家族の皆様にご広くお伝えするため、事業所の窓口になっていただく方です。主に社会保険事務を担当される**被保険者様**にご登録をお願いしています。富山支部加入の事業所様のうち、**約5,300社**がご登録済みです!

健康保険委員
限定特典

1. 健康に役立つ情報が満載の**季刊誌「健康保険委員だより」**をお送りします!
2. 新規登録時に、保険給付や健診など、協会けんぽの事業内容を網羅した冊子**「協会けんぽGUIDEBOOK」**をお送りします!
3. **健康保険委員様向けの研修会やセミナー**に無料で参加できます!



登録方法 以下の「健康保険委員 登録用紙」に必要事項をご記入のうえ、FAXをお願いします

FAX番号

「健康保険委員 登録用紙」

076-431-5274

（ふりがな） 被保険者氏名 【自署】			
生 年 月 日	昭和 ・ 平成	年	月 日
事 業 所 名 称			部 署 名
事業所所在地	〒 — TEL — —		
資格情報のお知らせ（保険証または資格確認書）に記載の記号・番号	記号：	番号：	
メールマガジンの登録	@ ● メールマガジン（月1回無料配信）の登録をお願いしております。 ● 健康保険のお役立ち情報等を配信しています。 ● 下記の利用規約をご確認・同意のうえ、パソコン・スマートフォン等のメールアドレスをご記入ください。		
L I N E の追加	 ● LINE（月2回無料配信）の友だち追加をお願いしております。 ● 従業員の皆様はもちろんのこと、ご家族の皆様にも知っていただきたい情報を配信しています。（LINEはどなたでも友だち追加可能です。） ● 左の二次元コードを読み取り、友だち追加をお願いします。		

● メールマガジンご利用上の注意事項（利用規約） ●

全国健康保険協会では、メールマガジン配信サービス（以下「本サービス」という）の運営に必要な範囲で、本サービスをご利用される皆様の情報の登録を頂いております。本サービスにおける登録情報の取扱い等につきましては、以下のとおりです。1.本サービスは、外部の配信業者に委託して行っています。2.本サービスは、無料（通信料金は除く）でご利用になれます。3.全国健康保険協会では、本サービスにご登録頂いた情報について、漏えい、紛失、破壊、不正アクセス及び改ざん等を防止するために必要な措置を講じています。本サービスの運営は外部に委託していますが、委託先においても収集した情報の適切な管理のために必要な措置を講じています。4.登録頂いた情報は、本サービスを円滑に運営するための参考として使用します。なお、メールアドレスについては、メールマガジンの配信のために使用します。5.全国健康保険協会では、法令に基づき提供することが義務づけられていると解される場合、不正アクセス、脅迫等の違法行為があった場合、その他特別の理由のある場合を除き、収集した情報を本サービスの運用以外の目的のために自ら利用し、又は第三者に提供いたしません。ただし、統計的に処理された当サイトのアクセス情報、利

用者属性等の情報については公表することがあります。6.本サービスでは、メールマガジンを配信するため、メールアドレスの入力が必要となりますが、これ以外に個人を識別することができる情報は収集していません。なお、本サービスの登録は、登録者ご本人の意思により何時でも解除が可能です。また、情報の変更・訂正も可能です。7.本サービスでは、ウイルス防止のためファイルの添付は行いません。（添付ファイルのついたメールは偽物です。）8.万一、内容が不審なメールマガジンを受信した場合は、全国健康保険協会ホームページに掲載のバックナンバーと対比してください。9.メールマガジンの配信については、回線上的問題（メールの遅延、消失）等により届かなかった場合、もしくは文字化けが生じた場合等でも再送信はいたしません。全国健康保険協会ホームページに掲載のバックナンバーをご覧ください。10.本サービスは、全国健康保険協会の都合により、「全国健康保険協会ホームページ」において予告した後に中止、延期又は廃止することがあります。11.全国健康保険協会は、本サービスの利用、運用の中止、延期又は廃止等により発生する一切の責任を負いません。12.登録されたメールアドレスへの配信が連続5回にわたり未着エラーとなった場合、登録メールアドレスは無効として以降の配信を停止します。13.原則として、配信されたメールマガジンのメールアドレスへの返信でのご意見、ご要望等は受け付けません。14.本注意事項については、必要に応じて改訂する場合があります。改訂する場合は「全国健康保険協会ホームページ」でお知らせします。

健康保険委員を変更したい場合は、「健康保険委員変更届出書」をご提出ください。

また、登録用紙・変更届の郵送をご希望の場合は、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

ダウンロードは
こちら



●お問い合わせは 企画総務グループ TEL:076-431-6155 音声ガイダンス④まで

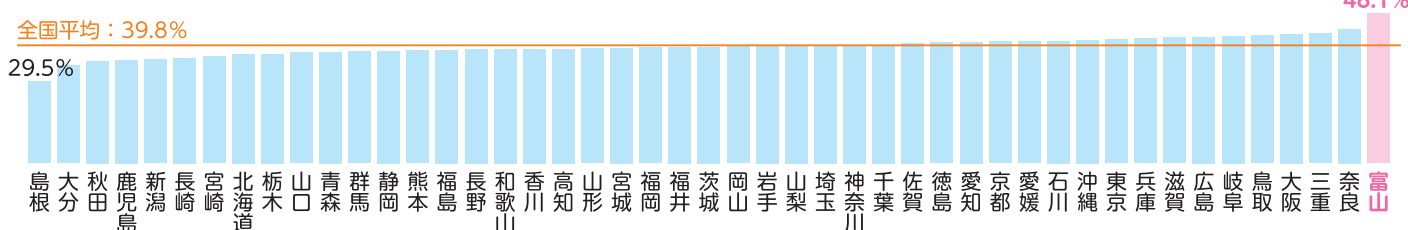
睡眠で休養が
十分とれていない
方の割合

平成29年度～令和5年度までの 7年連続全国ワースト1位



睡眠で休養が十分とれていない方の割合は全体の48.1%に上り、男性と比べて女性の割合が高くなっています。富山支部において行ったアンケート調査では、40代、50代女性で割合が高いという結果となっています。また、睡眠で休養が十分とれていない要因として「眠りが浅い」という回答が最も多く、睡眠の質に関する悩み（夜中に目が覚め眠れなくなる、寝つきが悪いなど）も上位にあがりました。

睡眠で休養が十分とれていない方の割合（男女計）



睡眠不足になるとどうなる？

良質な睡眠は、心と体の健康を保つために非常に重要です。睡眠不足が続くと、**集中力が続かない、注意力が散漫になるなど、仕事の効率の低下**を招きます。

また、疲れが取れず元気が出ないために趣味を楽しめないなど、**生活の質（QOL）の低下**にもつながります。

ほかにも睡眠不足は、肥満になりやすくなったり、血糖値をコントロールするインスリンの働きを悪くして**糖尿病の発症リスクを高めたり、生活習慣病のリスクを高める場合があります**ので注意が必要です。

良質な睡眠のためのポイント

- ★朝起きたらしっかり日光を浴び、生活リズムを整える
- ★寝室を温度18～22℃、湿度50～60%に調整して、快適な環境を作る
- ★寝る1時間前はスマートフォンやパソコンの使用を控える
- ★ぬるめのお風呂につかる、ストレッチをするなどリラックスする時間を作る
- ★休日でも就寝・起床時間を決めて体内時計が乱れないようにする
- ★交代制勤務の場合は休憩時間に仮眠をとるようにする

セルフメディケーションをご存じですか？

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度の身体の不調は自分で手当てすること」（WHOの定義）です。

限りある医療資源を有効に活用しながら、健康の維持・増進を図ることは、医療保険制度の持続可能性に寄与するため、国及び保険者（協会けんぽ等）はセルフメディケーションを推進しています。

check! セルフケア・セルフメディケーションのポイント

- 規則正しい生活を心がける**
自分の健康に積極的に関わることで、知識が向上し、健康維持に役立ちます
- 健康と生活習慣をチェック**
日ごろから自身の健康状態をチェックして健康への意識を高めましょう
- 正確な知識を持つ ～専門家を活用～**
分からないことがあれば、医師・薬剤師などの医療専門家に相談してみましょう
- OTC医薬品を上手に使う**
軽度な体の不調には、OTC医薬品（市販薬）の活用も選択肢になります

知っていると
おトク!

セルフメディケーション
税 控除 対象

このマークを見つけたら
節税のチャンスです!

セルフメディケーション税制により所得控除が受けられます。控除が受けられる条件や、申請方法についての詳細はこちら



●お問い合わせは 企画総務グループ TEL:076-431-6155 音声ガイダンス④まで

全国健康保険協会 富山支部
協会けんぽ

スマホやパソコンで
気軽に楽しんでいただける健康情報を配信中！
季節の健康情報やお役立ち情報をお届け！



〒930-8561
富山市奥田新町8-1 ボルファートとやま6階
TEL：076-431-6155（代表）

協会けんぽ 富山

検索