

# 協会けんぽ ちば

2024年秋号

職場内で回覧をお願いいたします

## TOPIC

- 1 令和6年度健康保険委員表彰伝達式・研修会を開催します(P1)
- 2 令和5年度健康保険委員研修会アンケート結果(P2)
- 3 「健康づくりサイクル」で安心して長く働ける職場を目指しましょう!(P3)
- 4 こころとからだのリセット・トレーニングリセ・トレ「筋膜リリース」(P4)

## 令和6年度 健康保険委員表彰伝達式・研修会を開催します

協会けんぽでは、健康保険事業等の推進について、ご協力いただいている健康保険委員の永年の活動や功績等に対して、感謝の意を表し、「健康保険委員表彰」を実施しております。

令和6年度も昨年度に引き続き、日本年金機構と合同で、対面での表彰伝達式を執り行います。



表彰伝達式と併せて、**健康保険委員研修会**も開催しますので、ぜひご参加ください！



### 令和6年度健康保険委員表彰伝達式・研修会

日時 令和6年**11月21日(木)** 14時開始

場所 **オークラ千葉ホテル**  
3F エリーゼルーム  
(千葉市中央区中央港1-13-3)

研修内容 **健康保険証とマイナンバーカードの一体化について**  
※研修内容は変更する場合がございます。

申込方法 同封の「申込票兼出席票」を  
**10月31日(木)までにFAXにてご提出ください。**



※詳しくは、同封の「健康保険委員表彰伝達式・研修会のご案内」をご覧ください。

令和6年度健康保険委員表彰の受賞者については次号(2025年冬号)でお知らせします。

問い合わせ先 企画総務グループ

TEL 043-382-8315

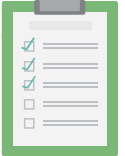
# 令和5年度健康保険委員研修会アンケート結果



健康保険委員研修会についてのアンケートにご協力いただきありがとうございました。  
ご回答いただいた集計結果がまとまりましたので、ご報告させていただきます。

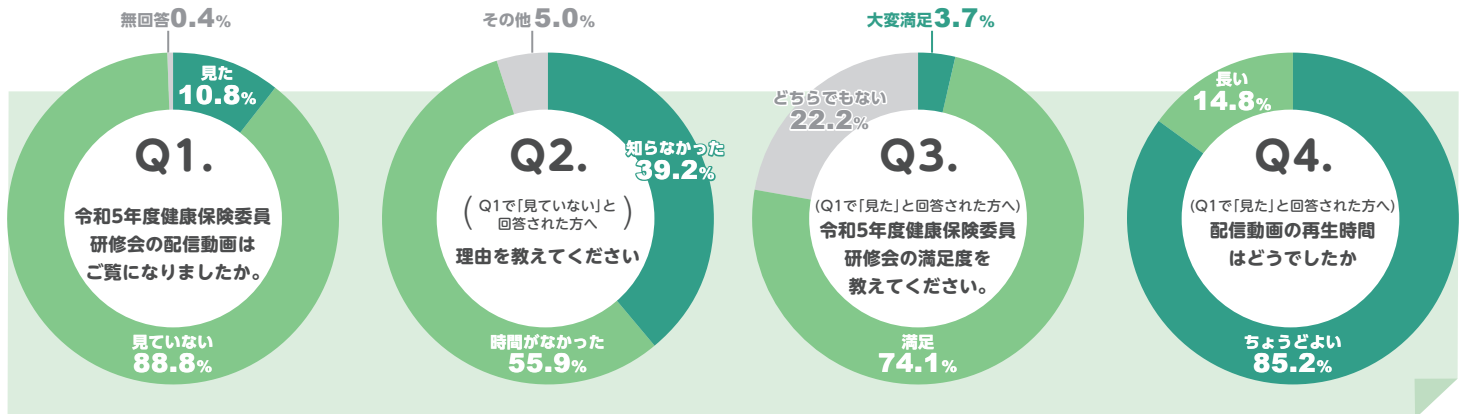
●アンケート集計:令和6年5月実施  
(協会けんぽちば2024年春号同封)。  
回答者数250件(無記名・FAXにて回答)。

●令和5年度健康保険委員研修会:オンライン形式で開催  
(2/8～3/31 HP上に資料・YouTube動画を録画配信)。

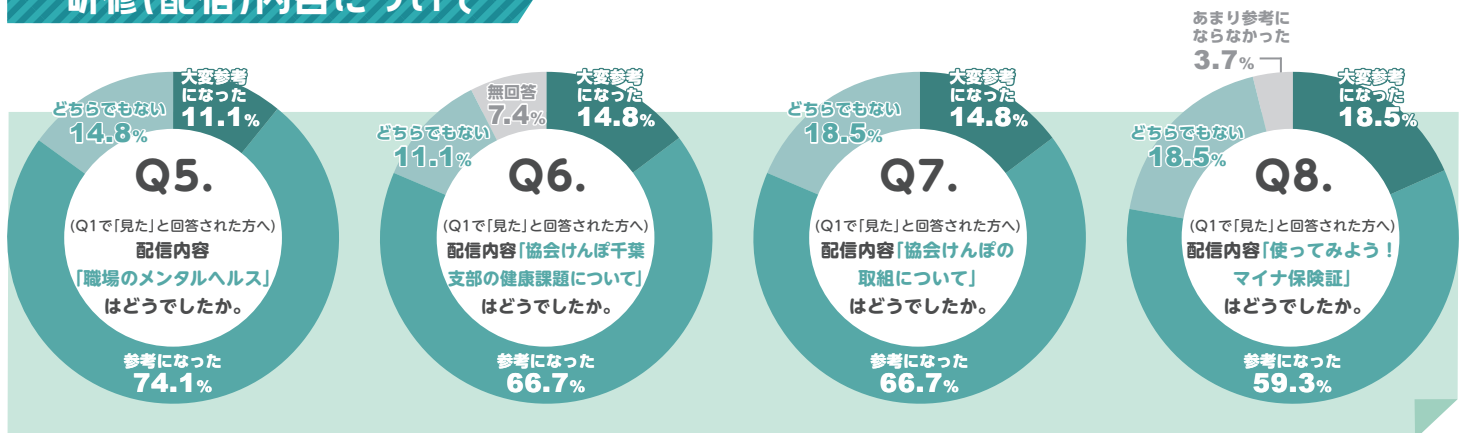


## 動画視聴、満足度等について

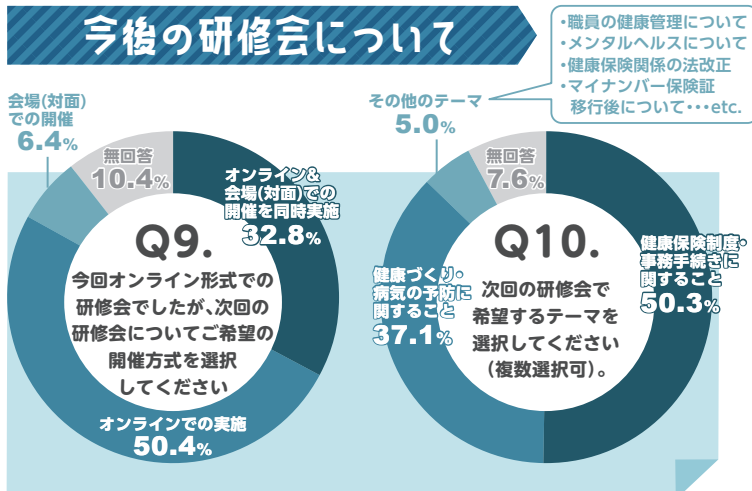
※各計数については、端数整理のため合計が100%にならない場合があります。



## 研修(配信)内容について



## 今後の研修会について



令和5年度の研修会は、11月に健康保険委員表彰伝達式と同時に対面形式で実施及び2月にオンライン形式で実施いたしました。令和6年度におかれましても、昨年度と同様にそれぞれ実施する予定でございます(詳細は決まり次第お知らせいたします)。今後も引き続き、研修会等を通じて健康保険委員の皆様へ健康保険事業等についての情報提供を行ってまいりますのでよろしくお願いいたします。

問い合わせ先 企画総務グループ  
TEL 043-382-8315



# 「健康づくりサイクル」で安心して長く働ける職場を目指しましょう！

## 健康づくりサイクルとは



元気に働き続けるためには、  
日々の健康が第一です！  
加入者様の健康は、  
事業所の健康に繋がります！  
今こそ健康づくりの新習慣  
「健康づくりサイクル」を  
スタートしましょう！



いっぽくん

健康づくり  
サイクル

1

## 健診の受診

協会けんぽに加入されている35歳～74歳の従業員（被保険者）  
の方は「生活習慣病予防健診」をご利用いただけます。



千葉県内の生活習慣病予防健診  
実施機関一覧はこちら

### 協会けんぽの生活習慣病予防健診について

#### 自己負担

令和4年度まで

令和5年度から

最高 7,169円 >> 最高 5,282円  
に引き下げ

メリ  
ット

定期健診（事業者健診）の内容とあわせて

がん検診（肺 胃 大腸 乳 子宮頸がん）が受けられます。

労働安全衛生法に定められた年に一度の  
定期健診（事業者健診）の代わりになります。

### さらに！

令和6年度から  
付加健診\*の  
対象年齢も拡大されました！

現行の 40歳、50歳 に加え、  
45歳、55歳、60歳、65歳、70歳 も  
対象になりました。

※付加健診とは、節目の年齢において、肝臓、胆のう、腎臓といった腹部の臓器の様子を調べるための腹部超音波検査や  
高血圧・動脈硬化などを見つける手がかりとなる眼底検査といった、より詳細な健診です。

#### 自己負担

令和4年度まで

令和5年度から

最高 4,802円 >> 最高 2,689円  
に引き下げ



健康づくり  
サイクル

2

## 健診後の行動

生活習慣の改善が必要な方には無料の  
健康サポート（特定保健指導）を実施しています。



健康管理の専門家である保健師・管理栄養士が  
生活習慣改善をサポートしますので、一緒に  
頑張りましょう！

健診結果で要治療・要精密検査となった方は、  
早期に医療機関を受診しましょう！

事業主様も早期受診のお声かけ、受診時間の確保にご協力ください！



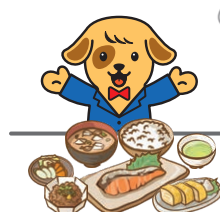
健康づくり  
サイクル

3

## 日々の健康づくり



適度な運動



バランスの良い  
食生活



禁煙等

## 筋膜リリースで自己メンテナンスしよう

「筋膜リリース」をご存知でしょうか？筋膜リリースとは、筋肉を包んでいる膜のよじれやねじれ(萎縮や癒着)を解して、正常な状態に戻し、体の動きを改善する方法です。ストレッチや筋トレと一緒にすることで、関節の可動域を改善し、けがの予防や日常生活のパフォーマンス向上につながります。今回は、筋膜ローラーやテニスボールなどのグッズを使用しながら、体の部位別に筋膜リリースする方法をご紹介します。ぜひ、自己メンテナンスの一環で取り入れてみてはいかがでしょうか？

### POINT

- 痛みを感じない程度で行いましょう。●1部位20～90秒程、1週間に1～3回程度で行いましょう。
- 痛みや関節疾患、その他疾患がある場合、医師に相談の上行いましょう。

## 今回使用するグッズ



筋膜ローラー



テニスボール

## 筋膜ローラー

筋膜リリース専用のローラーの大きさには、大・小 ありますが、体格や部位別で使い分けると便利です。

解したい部位にローラーを当て、  
動かしましょう！

### 筋ふくらはぎ～脚裏～お尻



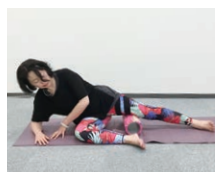
### 腰～背中



### 前腿～お腹



### 内転筋



### 脇腹



### 腕～脇



## テニスボール

細かい部分はテニスボールを使用すると便利です。適度な硬さがあり、毛羽立っているので優しい刺激が入ります。

### 胸筋



- ①右腕を斜め下におろします。
- ②鎖骨下の中央にボールを置き、外に向かってボールを滑らせるように右胸をマッサージします。

- ③右脇の下にボールを挟み、脇を寄せたり腕を前後に動かしながら脇の下を刺激します。

- ④肩から首筋にかけて、外側からボールでマッサージします。
- ⑤反対側も同様に行います。

### 内転筋、ふくらはぎの内側



- ①膝を外側に向けて、ダイヤモンド型に座ります。
- ②両手で包み込むようにボールを右の内腿に置きます。

- ③鼠径部～膝～ふくらはぎの内側にかけ、ボールで円を描くようにゆっくり滑らせながらマッサージしていきます。
- ④反対側も同様に行います。

## 補 足

筋膜リリースは、体が温まり血流も良くなってきている「お風呂あがり」にストレッチと一緒にするとより効果的です。しかし、時間がない時は、休憩時間や朝起きた時などの隙間時間に1日10分でも部位別に行うと習慣化しやすいです。グッズがない場合、右写真のように両手指を使って1か所3～5秒ほど指圧するだけでも筋膜への刺激になります。自己メンテナンスしながら、自分を労わる習慣を身につけて健康増進を目指しましょう。



千葉支部管理栄養士・ヨガインストラクター 川畑知子

## 編集後記

最後までお読みいただきありがとうございました。紙面に掲載した通り、昨年度と同様に令和6年度におきましても、11月に健康保険委員表彰伝達式・研修会、2月にはオンライン形式での研修会を実施する予定でございます。研修会では健康保険に関するお手続きや、健康づくり等に関する大切な情報をお伝えしております。皆さまのご出席を心よりお待ちしております。



全国健康保険協会 千葉支部  
協会けんぽ

〒260-8645  
千葉県千葉市中央区新町3-13 日本生命千葉駅前ビル2階

TEL 043-382-8311 (代表)

FAX 043-382-8321

受付時間 8:30～17:15 (土日祝除く)

協会けんぽ千葉

検索

健康保険委員の  
変更手続き用紙は、  
ホームページから  
ダウンロードできます。

