

協会けんぽ ちば

2024年春号

職場内で回覧をお願いいたします

TOPIC

- 1 一人ひとりの取組で健康保険料が安くなる！
【インセンティブ制度について】(P1-3)
- 2 令和5年度健康保険委員研修会アンケートご協力をお願い(P3)
- 3 こころとからだのリセット・トレーニングリセ・トレ「スマホっ首対策」(P4)

一人ひとりの取組で健康保険料が安くなる！インセンティブ制度について



ご存じですか？

インセンティブ制度

協会けんぽ47都道府県支部の「5つの項目」の取組結果に応じて総合順位を決め、**上位15支部にインセンティブ(報奨金)を付与することで皆さまの健康保険料率が引き下げられる制度**です。
(令和6年度の保険料率は、令和4年度の実績が反映されています。)

千葉支部の令和4年度総合順位は

38位 / 47支部 (令和3年度:43位)

千葉支部は上位15位ではないため、残念ながら保険料率引き下げにはなりません。

保険料率とインセンティブ制度の関係

ランキング付けした上位15支部については、**支部ごとの得点数に応じた報奨金によって段階的な保険料率の引き下げを行っています。**



千葉支部

インセンティブの付与なし
+0.01% 保険料率に加算

佐賀支部

インセンティブの付与
▲0.187% 保険料率から減算

47位

38位

下位32支部(インセンティブなし) ←

→ 上位15支部(インセンティブあり)

1位

財源分保険料率 0.01%
(全支部一律負担)

保険料率
DOWN

令和6年度千葉支部健康保険料率に対するインセンティブ制度の影響

千葉支部健康保険料率
(インセンティブ反映前)

9.76%

+

財源分保険料率
(全支部一律負担)

0.01%

=

千葉支部健康保険料率
(インセンティブ反映後)

9.77%

健康保険料率引き下げのため、皆さまに取り組んでいただきたい**【5つの項目】**について、詳しくは次のページへ



皆さまに取り組んでいただきたい5つの項目

取組1 特定健診等の受診率



健康状態を確認するために協会けんぽの健診を毎年受けましょう！35歳～74歳の被保険者の方は「生活習慣病予防健診」をご利用ください。

取組1 令和4年度の順位

令和3年度

43位



43位

／ 協会けんぽの生活習慣病予防健診は、がん検診もセットでお得です！／

血圧測定 血液検査 尿検査 心電図検査

胸部レントゲン検査 胃部レントゲン検査 便潜血反応検査

メタボリックシンドロームとともに

≫ 5大がん 肺 胃 大腸 子宮 乳房 までカバー！

※子宮頸がん検診、乳がん検診は、別途自己負担が必要です。

令和5年4月より

生活習慣病予防健診等の自己負担を軽減しています。

一般健診 対象：35歳～74歳の被保険者(ご本人)

軽減前

最高7,169円

軽減後

最高5,282円

付加健診

軽減前

最高4,802円

軽減後

最高2,689円

令和6年4月より

付加健診の対象年齢を拡大します！

付加健診の対象年齢について、現行の40歳、50歳に加え、45歳、55歳、60歳、65歳、70歳も対象になります。

※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。

健康保険委員さまへ
お願い

生活習慣病予防健診を受診するよう従業員の皆さまへ、積極的なお声かけをお願いいたします。



取組2 特定保健指導の実施



特定保健指導の通知が届いたら特定保健指導を受けましょう！

取組2 令和4年度の順位

令和3年度

35位



35位

健診後、特定保健指導の通知が届いたら、積極的に指導を受けて、メタボの改善に取り組みましょう。特定保健指導では、保健師や管理栄養士などのアドバイスと継続的な支援を無料で受けることができます。

健康保険委員さまへ
お願い

特定保健指導のご案内が事業所に届いた場合は、対象の方が特定保健指導を受けられるよう日程調整・場所の提供などのご協力をお願いいたします。



取組3 特定保健指導対象者の減少



特定保健指導の対象とならないよう、日常から健康な生活を心がけましょう！

取組3 令和4年度の順位

令和3年度

24位



22位

健康づくりのために

協会けんぽ千葉支部では、事業所の皆さまと一緒に健康づくりに取り組む「健康な職場づくり宣言」事業を行っております。職場でできる運動やメンタルヘルスのセミナー、歯科健診が無料で受診できるなど健康づくりに関する多くの特典がございます！ぜひご活用ください！！

健康保険委員さまへ
お願い

まだ「健康な職場づくり宣言」を行っていない事業所さまは、従業員の方々の健康を守るため、ぜひ健康づくりの取組を検討し、宣言しましょう！



取組4

医療機関への受診を 勧められた方の早期受診



健診結果が要治療(再検査)の場合は、必ず医療機関を受診しましょう！

健診は受けたままにせず、結果を見ながら自分に合った治療や健康づくりに取り組み、健康のPDCAを回していくことが大切です。健診結果が要治療(再検査)の場合は、速やかに医療機関を受診し、早期治療に努めましょう。

協会けんぽでは、健診の結果、**血圧値、血糖値、LDL(悪玉)コレステロール値**が「**要治療**」「**要精密検査**」と判定された方で、医療機関への受診が確認できない方へ受診をお勧めするご案内をお送りしています。

※令和6年10月より被扶養者(ご家族)にも医療機関への受診のご案内をお送りします。

健康保険委員さまへ
お願い

大切な従業員さまの健康を守るため健診結果を把握し、「**要治療**」や「**要精密検査**」の方へ医療機関へ早期に受診していただくように積極的なお声かけをお願いいたします。



取組4 令和4年度の順位

令和3年度

40位



RANK UP!

33位

取組5

ジェネリック医薬品(後発医薬品)の 使用割合



お薬の処方を受けるときは積極的にジェネリック医薬品を選択しましょう！

ジェネリック医薬品は先発薬と同じ有効成分で、安心・安全な薬であると国が認めた安価なお薬です。医師・薬剤師に「そのお薬はジェネリックにできますか？」と気軽に相談してみましょう。

※現在一部のジェネリック医薬品におきまして、供給不足や欠品が生じており、切り替えを希望されても難しい場合があります。



取組5 令和4年度の順位

令和3年度

25位



RANK UP!

24位

令和4年度の千葉支部の総合順位は38位

上位15支部に入れなかったため、インセンティブは付与されませんでした。順位は各項目の実績と前年度からの伸び率によって決定するため、これからの取組が大切です。協会けんぽも全力でサポートいたしますので、ぜひ5つの取組にチャレンジしていきましょう！



問い合わせ先

インセンティブ制度・取組3・取組5について
取組1・取組2・取組4について

企画総務グループ TEL 043-382-8315
保健グループ TEL 043-382-8313

令和5年度健康保険委員研修会アンケートご協力をお願い



令和6年2月8日～令和6年3月31日までホームページ上で配信いたしました令和5年度健康保険委員研修会(オンデマンド配信)についてアンケートのご協力をお願いいたします(アンケート用紙を同封しております)。今後の参考にさせていただくため、ご感想・ご意見をお聞かせください。



問い合わせ先

企画総務グループ TEL 043-382-8315

首をストレッチしよう

現代人はスマホやゲーム機器を使う時間が長くなり、いつも下を向いてばかり…。うつむき姿勢が長時間続くと首周辺の筋肉が凝りやすくなり、肩こり・頭痛・目の疲れ等の不快な症状が誘発されてしまいます。さらに、表情筋も固まりがちになり、顔の老化にまで影響が及びます。そこで、今回は「首周辺のストレッチ」と「顔ヨガ」をご紹介します。たまには顔を上げて空を見ながら、首周りのストレッチをしてみませんか？

※ケガや疾患により頸椎に痛みがある場合、医師に相談の上、行いましょう。

「首のストレッチ・顔ヨガ」で首周りをリフレッシュしよう

首の後ろ側のストレッチ



吐く息で顔を下に向け、組んだ両手を頭の上に置き、重りにします。そのままゆっくり頭を左右に動かしながら、首の後ろをストレッチしていきます。



数回行ったら中央で動きを止め、両腕を下ろします。



吸う息でゆっくり頭を元の位置に戻します。

首の側面のストレッチ



右腕を体側に下ろし、左手は頭の右側を支えるよう構えます。



吸う息で一度背骨を伸ばし、吐く息で首を左に倒します。そのまま左手で頭を支えながら、頭をゆっくり前後に動かして右の首筋をストレッチしていきます。



さらに、下ろしている腕(右腕)を少し外側に開き、根元から捻るように動かしていきます。深い呼吸を続けながら、頭と腕の動きを連動させて首筋をストレッチします。



数回行ったら動きを止め、両腕を下ろします。



吸う息でゆっくり頭を元の位置に戻します。反対側も同様に行います。

首の前側のストレッチ+顔ヨガ



両腕をクロスして胸の所で組み、吸う息でゆっくり頭を後ろに倒していきます。



首の前側や喉に心地よいストレッチを感じる所で**10秒間**キープします。



さらに、顎関節症や頸椎に問題のない方は、顎を前に突き出して「アイーン」の顔をします。顎周辺の筋肉に適度な伸びを感じたら、**5秒間**キープしましょう。



顎を元の位置に戻してから、吐く息でゆっくり頭を元の位置に戻し両腕も体側に下ろします。

レベルアップポイント

さらに首周辺や表情筋をゆるめる為には、お風呂の湯船で温まりながらホットタオルを首の後ろや顔に当て、セルフマッサージすることがおすすめです。アロマオイルを活用して、好きな香りを嗅ぎながら、オイルマッサージするのもいいですね。リラックスすると、体がほぐれて血流も改善しやすくなります。1日の終わりに、自分自身を癒す時間を作ってみてはいかがでしょうか？

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。
新年度が始まり、広報紙もリニューアルしています。
今年度も健康保険委員の皆さまに大切なお知らせを
分かりやすく正確にお伝えできるよう
精いっぱい頑張りますので、よろしくお願いいたします。



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。

