

協会けんぽ ちば

2024年夏号

職場内で回覧をお願いいたします

TOPIC

- 1 「健康な職場づくり宣言」事業所募集中！(P1)
- 2 資格情報のお知らせと加入者情報の配布をお願いいたします。(P2-3)
- 3 こころとからだのリセット・トレーニングリセット「ブレない体を目指そう!!」(P4)



～安定した経営は従業員の健康づくりから～

「健康な職場づくり宣言」事業所募集中！

事業所(事業主)が従業員の健康づくりに積極的に取り組むことにより、従業員の健康増進はもとより、事業所の業績や価値の向上が期待される「**健康経営®**」が注目されています。

協会けんぽ千葉支部では、平成27年10月より健康経営の普及促進に向けた事業として「**健康な職場づくり宣言**」制度を創設し、健康な職場づくりを進める事業所の取組をサポートしています。 ※健康経営はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。



「健康な職場づくり宣言」の3ステップ

STEP 1

取組内容を 検討しましょう

事業所全体でどのような健康づくりに取り組むか検討しましょう。

宣言事業所の
取組事例はこちら



STEP 2

「宣言書」を 提出しましょう

協会けんぽのHPから「宣言書」をダウンロードし、必要事項を記入の上、FAXまたは郵送にてご提出ください。

宣言書はこちら



STEP 3

健康づくりを スタートしましょう

後日、協会けんぽ千葉支部から「認定証」を交付(郵送)します。宣言書に記入した取組項目にもとづいて、健康づくりを実践しましょう。

宣言後に受けられる
特典はこちら



会社が健康づくりを推進するメリット

生産性向上

- ・モチベーションの向上
- ・従業員の健康状態の改善
- ・業務効率の向上



リスクマネジメント

- ・事故や不祥事の予防
- ・労災発生の予防



イメージアップ

- ・企業ブランド価値の向上
- ・人材(労働力)確保



まだ「健康な職場づくり宣言」を行っていない事業所様は、**ぜひ健康づくりの取組内容を検討し、宣言しましょう！**



問い合わせ先 企画総務グループ

TEL 043-382-8315

資格情報のお知らせと加入者情報(マイ

令和6年12月2日より健康保険証の新規発行が終了し、健康保険証を利用登録したマイナンバーカード(以下、「マイナ保険証」という。)で医療機関等を受診していただく仕組みに移行します。

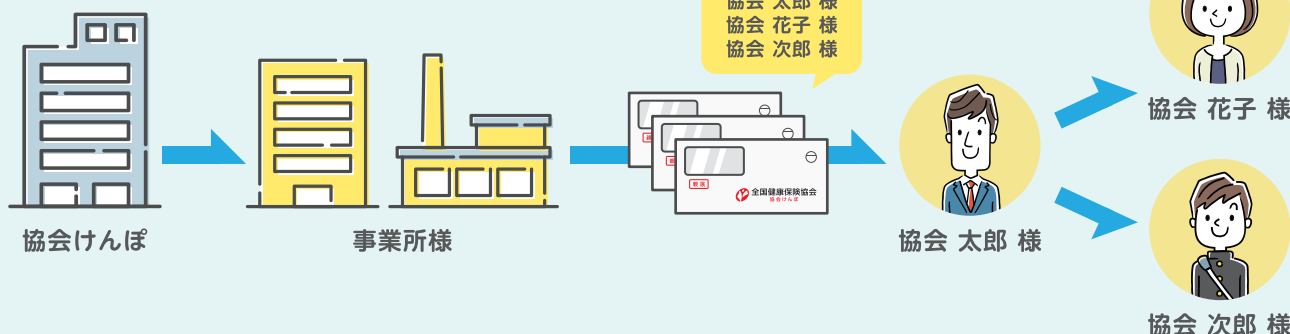
このため、全ての加入者様に安心してマイナ保険証をご利用いただくとともに、加入者様ご自身の健康保険の資格情報を簡易に把握して、健康保険の諸手続きを行っていただくため、加入者個人の「資格情報のお知らせ及び加入者情報(マイナンバーの下4桁)」を送付いたしますので、従業員様への配布にご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

配布方法

「配布のポイント」を参考に、被保険者様分と被扶養者様分を従業員様に配布をお願いいたします。



配布の流れ



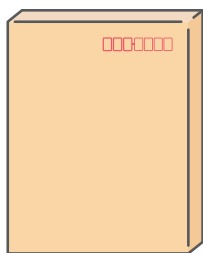
事業所に届く郵便物の形態

加入者様個人ごとの封筒を、封筒または箱に封入し、事業所様に送付いたします。

※従業員様やそのご家族様の人数が多いほど、封筒または箱の数量が増えます。

送付時期

令和6年9月
と
令和7年1月



封筒

予定サイズ(最大)
高さ49cm、幅32cm、マチ12cm



箱

予定サイズ(最大)
高さ36cm、幅25cm、深さ12cm

※封筒もしくは箱いずれも封入されている通数は、最大で約150人分

配布のポイント

個人ごとの封筒の窓から、下記のように従業員様の氏名(被保険者氏名)と封入されている方の氏名(対象者氏名)を確認することができます。

配布いただく際には、被保険者氏名の方に配布をお願いいたします。

(記号)12345678 (番号)123456
(被保険者氏名) 協会 太郎様
(対象者氏名) 協会 花子様



ナンバーの下4桁)の配布をお願いいたします。

送付物のイメージ

〈様式例〉

1 マイナンバー下4桁をご確認ください

協会けんぽに登録されているマイナンバーの下4桁を表示していますので、ご確認ください。

2 資格情報のお知らせを切り取って保管してください

加入者様ご自身の健康保険の資格情報を簡易に把握することができます。

また、**令和6年12月2日から医療機関等の受診が必要となる場合があります**。詳しくは下部の「令和6年12月2日以降の受診方法」をご確認ください。

なお、点線で切り取ってマイナンバーカードと併せて大切に保管してください。

お手持ちのマイナンバー
00-0000000-00000000-00
※123-4567
東京都心〇〇〇〇〇〇〇〇 1-2-3
全国健康保険協会 〇〇支部

資格情報のお知らせ

あなたの加入する健康保険の資格情報を下記のとおりお知らせします（令和6年〇月〇日時点）。
なお、このお知らせのみでは受診できません。

記号	12345678	番号	1234567	(枝番)	00
氏名	協会 太郎				
フリガナ	キョウカイ タロウ				
生年月日	平成元年 10月 1日				
負担割合	3割（令和6年〇月〇日時点）				
資格取得年月日	令和2年1月1日				
保険者名称	全国健康保険協会 〇〇支部				

スマートフォンをお持ちの方は、以下の二次元コードからマイナポータルにログインすることで、ご自身の健康保険の資格情報を確認することができます。ぜひご利用ください。

— マイナポータルへのアクセス・ダウンロードはこちら —

マイナ保険証の読み取りができない特別な場合には、スマートフォンの資格情報画面をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます（スマートフォンをお持ちでない方は、この文書でマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます）。

なお、現在、医療機関のデータベースに登録されているあなたの個人番号（マイナンバー）は次のとおりです（12桁のうち4桁のみ表示）。万が一、表示されている下4桁の数字が、ご自身の個人番号（マイナンバー）の下4桁と一致していない場合には、保険者までご連絡ください。

***** 6825

資格情報のお知らせ

記号 12345678 番号 1234567 枝番 00
氏名 協会 太郎
フリガナ キョウカイ タロウ
生年月日 平成元年 10月 1日
資格取得年月日 令和2年1月1日
負担割合 3割
保険者名称 全国健康保険協会 〇〇支部

左を切り取ってご利用いただくこともできます
（このお知らせのみでは受診できません）

令和6年12月2日以降の受診方法

マイナ保険証

マイナ保険証（健康保険証として利用登録したマイナンバーカード）を利用することで、ご自身の健康・医療に関するデータに基づいた、より適切な医療を受けられる等のメリットがあります。

※マイナ保険証を利用できるのは、オンライン資格確認等システムを導入している医療機関等です。



導入している医療機関等については厚生労働省のHPをご確認ください。



使ってみよう！
マイナ保険証



オンライン資格確認等システムを導入していない医療機関は、以下の方法で受診することができます。

マイナ保険証
+
マイナポータルの
資格情報画面
(スマートフォン)

マイナポータルの資格情報画面（スマートフォン）をマイナ保険証とともに提示いただくことで受診することができます。

マイナ保険証
+
資格情報のお知らせ

スマートフォンをお持ちでない方は、切り取った資格情報のお知らせをマイナ保険証とともに提示いただくことで受診することができます。

その他の受診方法

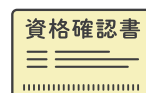
●健康保険証（令和7年12月1日まで）

現在お持ちの健康保険証については、**令和7年12月1日まで**で使うことができます。
なお、退職等で健康保険の資格を喪失した場合、退職日の翌日以降は使用できません。



●資格確認書

マイナンバーカードをお持ちでない等、マイナ保険証を利用することができない状況にある方については、協会けんぽが発行する「**資格確認書**」で医療機関等を受診することができます。



内転筋を鍛えよう

内転筋は腿の内側にあり、脚を閉じたり、内側に寄せたりする際に使われる筋肉です。下腹部につながっている部分なので、内転筋を鍛えるとポッコリおなかや便秘、尿漏れ、骨盤のゆがみ、O脚等の予防にも役立ちます。しかし、日常生活ではあまり使われにくく、衰えやすいため、意識的にトレーニングすることが大切です。そこで内転筋強化に、お相撲さんのトレーニング法の一つである「四股」をご紹介します。四股は下半身の強化、柔軟性やバランス力の向上に効果があります。さらに、心の安定にもいい影響があるといわれています。四股でブレない体とブレない自分を目指してみませんか？

※ケガや疾患により股関節や膝、骨盤等に痛みがある場合、医師に相談の上、行いましょう。

四股で心と体を鍛えよう

内転筋ストレッチ



①足を肩幅1.5倍に開き、膝とつま先は同じ向き(ハの字)に揃えて立ちます。



②両手は腰に置き骨盤を平行に保ちながら、吐く息で右膝を曲げて右側にスライド移動します。その際、左側の内転筋のストレッチを感じます。

③吸う息でゆっくり中央に戻します。反対側も同様に、左右の内転筋ストレッチを数回(3~4往復)繰り返します。

四股



①足を肩幅1.5倍に開き、膝とつま先は同じ向き(ハの字)に揃えて立ちます。



②両膝を直角近くまで曲げ、両手は腿の上、骨盤を平行に保ちます。



③吸う息で右足を大きく持ち上げ、吐く息で力強く下ろします。その際、両足の内転筋の伸びを感じます。



④同様に左右の四股を数回(3~4往復)繰り返します。

レベルアップポイント

四股 & ねじり



①四股の体勢で、両膝を直角近くまで曲げ、両手は腿の上、骨盤を平行に保ちます。



②吐く息で右肩を前に出し、左側を見ながら上半身をねじります。



③吸う息で正面に戻り、左右のねじりを数回(3~4往復)繰り返します。

四股 & 合掌縦揺れ



①四股の体勢で、両膝を直角近くまで曲げ、両手は胸の前で合掌、骨盤を平行に保ちます。
②合掌したまま骨盤を上下に10回揺らし、内転筋への刺激を感じます。



③10回終わったら、吸う息でゆっくり膝を伸ばし、合掌を解いて終了です。

内転筋を鍛えることは大切ですが、「筋膜リリース」もおすすめです。次回以降で筋膜リリースについても特集していきますので、ご参考になさってください。



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。
日差しが厳しく、暑い日が続いていますね。
外出する際は、帽子や日傘をさすなど直射日光を避け、室内でも水分補給を忘れず、熱中症には十分お気を付けください。



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。

