

協会けんぽ ちば

2025年冬号

職場内で回覧をお願いいたします

TOPIC

- 1 令和6年度健康保険委員研修会
(オンデマンド研修)の開催について(P1)
- 2 令和6年度
健康保険委員表彰伝達式・
研修会を行いました(P2)
- 3 上手な受診で
医療費を節約!(P3)
- 4 こころとからだのリセット・トレーニング
リセ・トレ「腰痛予防」(P4)

令和6年度 健康保険委員研修会(オンデマンド研修)の開催について

令和7年1月中旬より令和6年度健康保険委員研修会(オンデマンド研修)を開催しております。
メンタルヘルスケアや咀嚼(噛むこと)の重要性など事業所内の健康づくりにお役立ていただける
内容を配信しておりますので、ぜひご視聴ください。



配信方法 YouTubeによる録画配信

配信期間

令和7年
1月中旬～3月下旬

※接続にかかる通信費用は参加者のご負担となります。

配信動画イメージ



配信内容

健康保険委員のみなさまへ
(全国健康保険協会 千葉支部 支部長挨拶)

フィジカル面から切り込む
新しいメンタルヘルス不調対策

『噛むこと』による健康に対するアプローチについて

実は怖い!?お口の健康

協会けんぽの取組について

【動画視聴はこちら】



令和6年度

健康保険委員表彰伝達式・研修会を行いました

協会けんぽでは、健康保険事業等の推進・発展について、ご協力いただいている健康保険委員の皆さまの永年の活動や功績を称え、表彰を行っております。受賞者は、健康保険委員としての活動実績や活動年数、事業所の健診受診率等をもとに決定しています。



令和6年度の表彰につきましては、令和6年11月21日(木)オークラ千葉ホテルにおいて「令和6年度年金委員・健康保険委員表彰伝達式」を日本年金機構と合同で開催し、表彰状を授与させていただきました。

(当日ご欠席の受賞者の方には郵送にて表彰状を授与させていただきました。)

ありがとうございました

当日は表彰伝達式と併せて研修会も実施いたしました。
大変お忙しい中、ご参加いただき誠にありがとうございました。



受賞された健康保険委員の皆さま

全国健康保険協会理事長表彰

高橋 誠市 様 (株式会社 船橋カントリー倶楽部)

全国健康保険協会千葉支部長表彰

石井 晃代 様
(社会福祉法人 金谷温清会)

大野 剛生 様
(株式会社 オンフェイス)

高橋 一之 様
(株式会社 キヤンドウコーポレーション)

御園生 貴一 様
(佐倉商工会議所)

石井 亮介 様
(株式会社 ユニペン)

角田 健治 様
(千葉三菱自動車販売 株式会社)

竹内 理恵 様
(株式会社 クリエスズ建設)

三橋 茂樹 様
(千葉県社会保険労務士会)

井上 貴夫 様
(株式会社 エアフォルク)

川崎 真弓 様
(社会福祉法人 翠昂会)

保足 美香 様
(有限会社 保足電設)

宮下 絢 様
(アシザワ・ファインテック 株式会社)

梅井 裕子 様
(千代田鋳研 株式会社)

鈴木 幸枝 様
(株式会社 元気いっぱい)

松崎 直文 様
(ベネフィット 有限会社)

渡邊 弘子 様
(株式会社 吉沢水道コンサルタント)

そのほか4名(事業所名のみの掲載)

株式会社 お客様相談室 様、株式会社 セカンドシーズン 様、社会福祉法人 一路会 様、大本山成田山新勝寺 様 ※50音順



令和6年11月21日 表彰伝達式にて(オークラ千葉ホテル)

21名の受賞者の皆さま、誠におめでとうございます。

今後ますますのご活躍を祈念申し上げます。

上手な受診で医療費を節約！

体にも財布にも優しい
「かかりつけ医」を活用しよう！

かかりつけ医とは、**日常的な病気の診断や健康管理**などができる**身近な医師**のことです。



かかりつけ医を見つけるポイント

1. 職場の産業医との面談や健康診断、予防接種をきっかけとした医療機関の受診を通して医師と話してみる。
2. ご家族の受診をきっかけとして、ご自身のことについても健康相談を試みる。

かかりつけ医がいれば！

同じ医師に継続して診てもらうことにより、
病歴、体質、生活習慣等を把握・理解した上での
治療やアドバイスが受けられます。

詳しい検査や高度な医療が必要と判断された
場合には、適切な大病院や専門医を紹介して
もらうことができます。

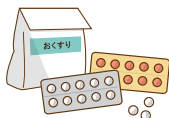
医療機関や薬局では**ジェネリック医薬品**を選ぼう！

ジェネリック医薬品の効果や安全性について

医療機関や薬局から処方されるお薬は、**先発医薬品**と**ジェネリック医薬品**（後発医薬品）に分けられます。
協会けんぽでは、加入者の皆さまの自己負担の軽減や医療保険財政にも効果をもたらすことから
ジェネリック医薬品の使用を促進しています。

先発医薬品と 同等の効果

先発医薬品と同じ有効成分を
同量含んでおり、効果や安全性
が同等と国から認められてい
ます。



先発医薬品と比べ 自己負担額が安い

先発医薬品の特許期間が過ぎた
後に同じ有効成分を利用するこ
とから、開発にコストが抑えら
れるためお薬代が安価になります。



ジェネリック医薬品で
お願いします！

ジェネリック医薬品に
関する基本的なこと



2024年10月から**ジェネリック医薬品**を選ばないと**お薬代がさらに高くなる場合も**

- ジェネリック医薬品があるお薬で、**先発医薬品の処方**を希望される場合は、**特別料金**(先発医薬品とジェネリック医薬品の薬価の差額の25%相当)を**お支払い**いただきます。

- この機会に、**ジェネリック医薬品の積極的な利用**をお願いいたします。

※先発医薬品を処方・調剤する医療上の必要があると認められる場合等は、特別料金は発生しません。



特別料金の対象となる
医薬品の一覧などはこちら



ジェネリック医薬品の供給について

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。切り替えを希望される方は、医療機関や薬局とよくご相談ください。

正しい姿勢にリセット

腰痛の原因は様々ですが、パソコンやスマートフォンを長時間使用していると、自然と前かがみや猫背になります。こうした悪い姿勢を長く続けていると、背骨に負担がかかり腰痛を発生させる一因となります。

そこで、「これだけ体操®」をお勧めします。これは、骨盤をしっかり押し込み、上体を反らして3秒間キープするだけの体操です。後ろにずれた椎間板の髄核を正しい位置に戻すことで、凝り固まった背中の筋肉の血流を改善し、痛みを起こす物質の分泌を減らす効果があります。毎日繰り返すことで痛みへの不安や恐怖も和らぎ、慢性的な腰痛に悩んでいる人にもおすすめです。正しいフォームで行い、前かがみや猫背が続いて乱れた背骨を本来の美しいS字カーブにリセットしましょう。



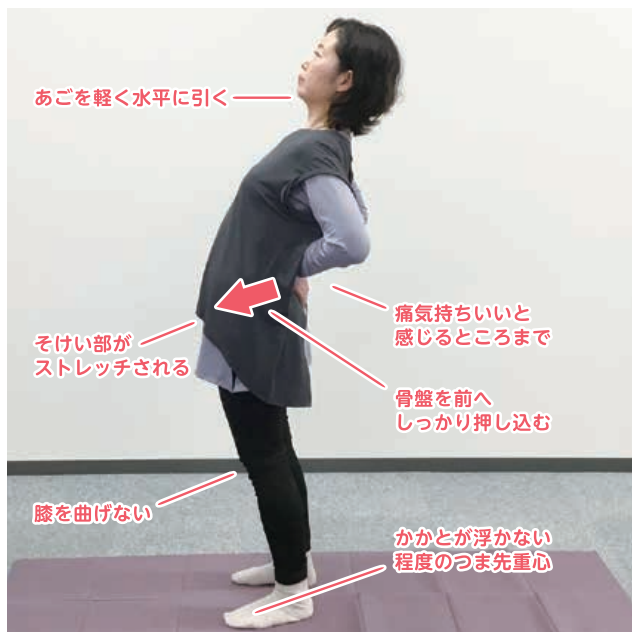
※すでに膝痛や腰痛などケガや疾患がある場合、医師に相談の上行いましょう。

たった3秒腰を反らす「これだけ体操®」

- 1 足を肩幅よりやや広めで平行に開き、背中のベルトの位置に両手を当てます。
- 2 あごを軽く引き、骨盤を最大限前へ押し込み、息をはきながら3秒間キープします。
- 3 息を吸いながら、ゆっくり元の状態へ戻します。

POINT

- 予防のためには、毎日1~2回正しいフォームで無理のない程度に行いましょう。
- 骨盤を前へ押し込み上体を反らしたときに、おしりから太ももにかけて痛み、しびれが出る場合はすぐに中止し、整形外科を受診してください



わんぱく...

協会けんぽ千葉支部では、毎日、朝礼・終礼の際に、「これだけ体操®」を3回ずつ行っています。たった3秒のできるのに習慣化しやすく、「今日も1日頑張ろう」や「今日も1日お疲れさまでした」という気持ちのリセットや一体感を共有しやすい優れた体操です。ラジオ体操は長くて毎日取り入れられないという職場でも、これならできるかもしれませんね。

ぜひ、皆様の職場やご家庭でも取り入れてみませんか？

千葉支部管理栄養士・ヨガインストラクター 川畑知子



▲実際に「これだけ体操®」に取り組む様子(協会けんぽ 千葉支部)

考案者

松平 浩

東京大学医学部付属病院22世紀医療センター 運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座 特任教授(2016~2023年)

※「これだけ体操®」は、松平 浩 先生の登録商標です

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。
改めまして、新年明けましておめでとうございます。
広報誌の作成は2年目となりましたが、至らない点が多々あるかと思ひます。本年も皆様に大切な情報を分かりやすく伝えるできるよう尽力いたしますので引き続き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 **043-332-2811**

※令和7年1月6日より電話番号が変更になりました。

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。

