

2025年
春号

健康保険委員向け広報紙

協会けんぽ ちば

— TOPIC —

- ① 令和7年度千葉支部健康保険料率について (P.1)
- ② 令和6年度健康保険委員研修会アンケートご協力のお願い (P.1)
- ③ みんなの取組で健康保険料率が引下げられる！
インセンティブ制度をご存じですか？ (P.2-3)
- ④ こころとからだのリセット・トレーニング
リセ・トレ「骨粗しょう症予防」 (P.4)

令和7年度 千葉支部健康保険料率について

令和7年2月(3月納付分まで)

令和7年3月(4月納付分から)

健康保険料率

給与・賞与の9.77%

給与・賞与の9.79%

介護保険料率

給与・賞与の1.60%

給与・賞与の1.59%

※健康保険料と介護保険料は労使折半となります。

※40歳から64歳までの方(介護保険第2号被保険者)は、健康保険料率に介護保険料率が加わります。

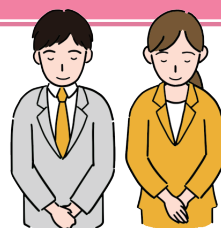
※賞与については支給日が3月1日分から変更後の保険料率が適用されます。

※任意継続被保険者の方は、令和7年4月分の保険料率から変更となります。

令和6年度健康保険委員研修会アンケートご協力のお願い

令和7年1月10日～令和7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6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。)

皆さまのご意見・ご感想は、今後の研修会内容等の参考にさせていただきます。



取組って
なにをするの？

みんなの取組で健康保険料率が引下げられる！

保険料が
安くなるの？

インセンティブ制度をご存じですか？

お答えします！

インセンティブ制度
ってなに？

「インセンティブ制度」ってどんな制度？

- ☑健康づくり等に関する5つの評価指標の実績に応じて得点を付け、得点に応じて47都道府県支部を順位付けします。
- ☑順位が上位15位支部に入るとインセンティブ(報奨金)が付与され、健康保険料率が引下げられます。



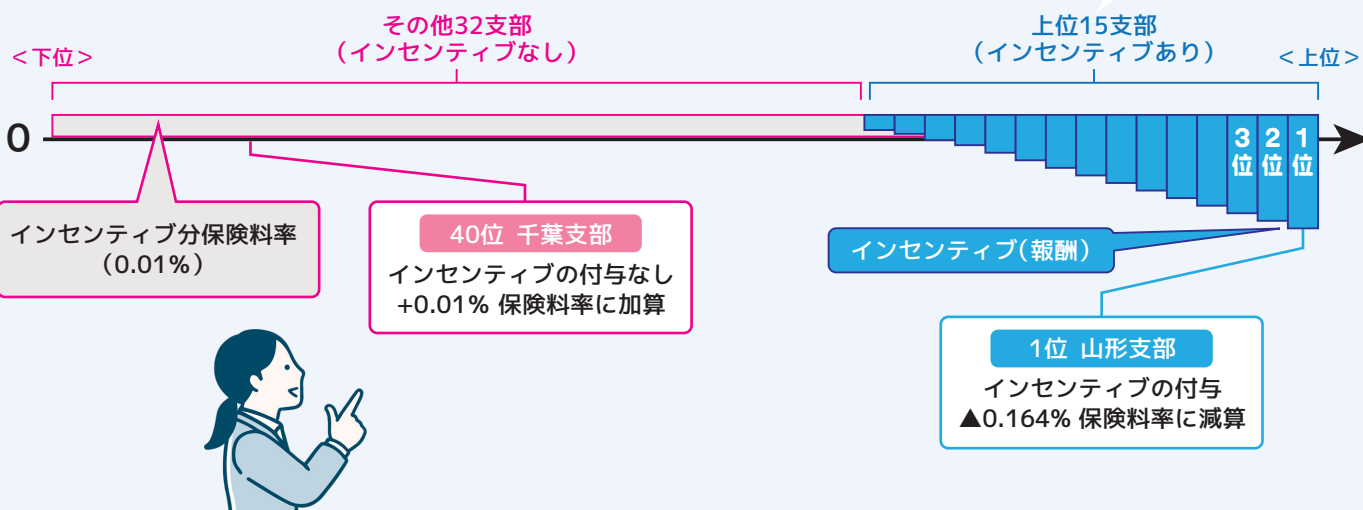
千葉支部の
令和5年度実績(総合順位)は
40位 / 47位
でした



制度のイメージ図(令和5年度実績)

評価指標に基づき全47支部をランキング付けし、上位15支部については、支部ごとの得点数に応じた報酬金によって段階的な保険料率の引下げを行っています。

目指そう！
上位15支部



- ☑インセンティブは翌々年度の健康保険料率に反映されます。
※令和7年度の保険料率は、令和5年度の実績が反映されています。

令和7年度千葉支部健康保険料率
(インセンティブ反映前)

9.78%

インセンティブ分
(加算)

+

0.01%

=

令和7年度千葉支部健康保険料率
(インセンティブ反映後)

9.79%

会社と加入者、
どちらにも
メリットがあるね！



ここがポイント！

インセンティブを獲得すると
健康保険料率が下がるんです！

順位を上げるには
どうしたら
いいんだろう？



右側のページを
ご確認ください





皆さま！ご協力をお願いいたします インセンティブ獲得に向けた

5つの指標

1

年1回、協会けんぽの健診を受診して

特定健診等の受診率 **UP**

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。

生活習慣病予防健診ってどんな健診？

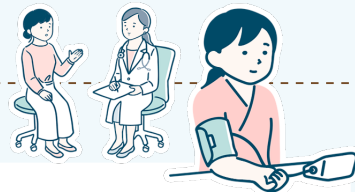
☑ 充実の健診内容！

労働安全衛生法に定められた定期健診の
検査項目をカバー



がん検診（胃・大腸・子宮※・乳房※）がセットに！

※子宮頸がん検診、乳がん検診は、別途自己負担が必要です。



さらに
さらに

対象年齢（40歳から70歳まで5歳刻み）の方はより詳細な付加健診が受診可能です

付加
健診

腹部超音波検査（肝臓、胆のう、腎臓といった腹部の臓器の検査）や眼底検査（高血圧・動脈硬化等を見つける手掛かりとなる検査）を含む健診です。（単独受診はできません。）

☑ 協会けんぽが健診費用の一部を補助します！ ※年度内お一人様1回に限り

一般
健診

費用総額 18,865 円

協会補助額 13,583 円

自己負担額
5,282 円

付加
健診

費用総額 9,603 円

協会補助額 6,914 円

自己負担額
2,689 円

※上記の健診を利用せず、労働安全衛生法に基づく定期健診を実施する場合は、被保険者（ご本人）の健診結果をご提供ください。

提供方法については
こちらをご覧ください



2

無料の特定保健指導を活用して健康に！

特定保健指導の実施率 **UP**

健診後、生活習慣の改善が必要と判定された方には、「特定保健指導（健康サポート）」の通知をお届けします。

「特定保健指導」って？

健診を受けた結果、メタボリックシンドロームのリスクがある40～74歳までの方を対象に、健康づくりの専門家（保健師・管理栄養士）が行う健康サポートです。



もっと健康に！

職場から健康づくりに取り組んでみませんか？

協会けんぽ千葉支部では、職場全体で健康づくりに取り組む「健康な職場づくり宣言」事業を行っています。歯科健診やメンタルヘルスセミナーが無料で受けられる等特典が盛りだくさん！ぜひご活用ください！



4

健診を受けた後の行動が大切です！

要治療者の医療機関受診率 **UP**

健診の結果、要治療と判定された方で、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。

生活習慣病は自覚症状がないまま進行します。速やかに医療機関を受診して、早期治療に努めましょう！



「要治療者」って？

血圧、血糖値、LDLコレステロールのいずれかの項目で「要治療（再検査含む）」の判定を受けた方です。

5

医療費削減にもつながります

ジェネリック医薬品の使用割合 **UP**

ジェネリック医薬品は

☑ 安心・安全！ ☑ 新薬より安価！

積極的にご利用いただくと、皆さまの医療費や保険料率の上昇を抑えることにつながります。

医師または薬剤師に
「ジェネリック医薬品に変更できますか？」
とご相談ください。

※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、切り替えを希望されても難しい場合があります。



かかと落としで「骨量」をアップしよう

かかと落としとはプロレス技ではなく、かかとの上下運動のことを言います。シンプルな動きなので、小スペースでいつでもどこでも気軽にできるのでお勧めです。つま先力やバランス感覚の向上はもちろんですが、かかとから全身への刺激により骨量アップに効果があると言われています。ぜひ、日常生活に取り入れてみませんか？

かかと落とし

かかとの上下運動です。かかとから全身に響く振動を味わいましょう。



足を腰幅に開き、つま先は前に揃えて立ち、両手は腰に置きます。



吸う息でかかとを上げてつま先立ちになり2～3秒キープし、吐く息でかかとをゆっくり下ろします。



かかとを下ろす際に全身に振動を感じながら10～20回（1日50回まで）繰り返します。

※ふらつきが心配な方は、椅子の背もたれや壁に手をつけて行いましょう。通勤時の電車内やバス停での待ち時間等、隙間時間でも行えます。

応用編（ヨガのポーズ）

ヤシの木のポーズ

つま先立ちのバランスポーズです。つま先の力強さと、上に伸びる心地よさを味わいましょう。



足を腰幅に開き、つま先は前に揃えて立ち、両手は体側に置きます。



吸う息で両腕を前へ伸ばし、床と平行になったら指を絡めて反転し、そのまま頭上まで伸ばします。



次の吸う息で、背中や両腕を上へ伸ばしてそのまま固定し、かかとを上げてつま先立ちになります。



目線は1点に集中し、30秒キープしましょう。自然呼吸のまま、つま先にかかる体重や上半身の伸びを感じながら、「今ある体の感覚」に集中しましょう。



30秒経ったらかかとを下ろし、両手を解き横からゆっくり下ろします。



両手両足を楽にして、体の緊張が解放された後の感覚を味わいます。

◇栄養ポイント◇

骨粗しょう症予防には、食事（栄養）も大切です。骨の材料であるカルシウム（牛乳・ヨーグルト・小魚など）の摂取はもちろん重要ですが、その他に…

- 小腸の中でカルシウムの吸収を促すビタミンD（キノコ・鮭など）
- 骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンK（納豆・緑黄色野菜など）も必要です。また、骨の強化にはタンパク質（肉・魚・卵・大豆など）も必要です。不足なく摂りましょう。栄養素が充足した上で、上記の運動を加えれば鬼に金棒ですね。

ぜひ、内から外からの対策を十分意識して行いましょう！

協会けんぽ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「協会けんぽちば」を通じ、健康保険委員の皆さまに様々な情報をお届けしてまいりますので、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

千葉市中央区新町 3-13 日本生命千葉駅前ビル 2 階

TEL: 043-332-2811

FAX: 043-301-1239

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。

