

▶ 中年期のメンタル不調を吹き飛ばそう

「ミッドライフクライシス」という言葉をご存知でしょうか？40～50代の中年期に起こりやすいメンタル不調のことです。日常的に呼吸が浅いと脳への血流も低下して、マイナス思考に陥りやすいと言われてます。今回は動作と呼吸を連動して行う「樹の呼吸法」によって、メンタル不調を吹き飛ばす方法をご紹介します。呼吸を深めることは心と体の健康増進に役立ちますので、取り入れてみてはいかがでしょうか？

※体調不良や疾患がある場合、医師に相談の上で無理なく行いましょう。

左右バージョン ※めまいやふらつきが心配な方は、椅子に座って行いましょう

1 両足を腰幅に開いてまっすぐ立ち、両手は体側に置く

2 両手を横に広げながら息をゆっくり吸って、肺が大きくなるのを感じる

3 両手を中心に戻しながらゆっくり息を吐いて、肺が元の大きさに戻るのを感じる

樹木の枝葉が横に広がり、多くの動物を守れるようなイメージで行う

樹木の枝葉が元に戻り、ニョトッルルな自分を回復させる

2分30秒を交互に10回繰り返す

上下バージョン ※めまいやふらつきが心配な方は、椅子に座って行いましょう

1 両足を腰幅に開いてまっすぐ立ち、両手は体側に置く

2 両手を上に伸ばしながら息をゆっくり吸って、肺が大きくなるのを感じる

3 両手を下に下ろしながらゆっくり息を吐いて、肺が元の大きさに戻るのを感じる

樹木の枝葉が上に伸び、宇宙まで届くようなイメージで行う

樹木の根が下に伸び、地球の裏側まで届くようなイメージで行う

2分30秒を交互に10回繰り返す

ゆらゆらバージョン ※めまいやふらつきが心配な方は、椅子に座って行いましょう

1 両足を腰幅に開いてまっすぐ立ち、両手は体側に置く

2 体の力を抜いて両手を左右にゆっくり振りながら、自由な呼吸を30～60秒繰り返す

3 樹木の枝葉が自由に風に揺れるようなイメージで行う

◇担当者のひとりごと◇

2025年9月16日発売「雑誌AERA」の「筋トレ特集」で川畑の「筋トレヨガ」が紹介されました！筋トレや有酸素運動などの運動は、幸せホルモンのセロトニンを増やし「幸福度を増す」ことでストレス解消に役立つと言われてます。今までご紹介してきた「リセ・トレ」を生活の一部に取り入れながら、運動・栄養・休養を見直すことでストレス社会を生き抜く糧となるはずですよ。気に入ったトレーニングや呼吸法があれば、毎日のルーティンにしてみよう。きっと明日は、もっと・・・素晴らしくなりますよ。

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】

新年明けましておめでとうございます。本年も皆さまに分かりやすく情報をお伝えできるよう努力してまいりますので、よろしくお願いたします。最近は様々な鍋の素を試すことにはまっています。手軽に野菜も摂取できるのでしばらくは鍋生活が続きます。



〒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



- TOPIC —
- ① 令和7年度健康保険委員研修会（オンデマンド研修）を開催します…【P.1】
  - ② 令和7年度健康保険委員表彰伝達式・研修会を開催しました…【P.2】
  - ③ 健康保険に関する各種申請が電子申請（オンライン）で可能に！…【P.3】
  - ④ 「まんがで分かる！上手な医療のかかり方！！」ホームページで公開中です…【P.3】
  - ⑤ ことごとからだのリセット・トレーニング リセ・トレ 「ミッドライフクライシス対策」…【P.4】

令和7年度健康保険委員研修会（オンデマンド研修）を開催します

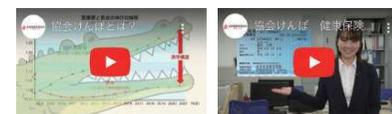
令和8年1月中旬より令和7年度健康保険委員研修会（オンデマンド研修）を開催いたします。メンタルヘルスや本紙面4ページ目で紹介しているリセ・トレの拡大版（動画版）など事業所内の健康づくりにお役立ていただける内容を配信いたします。ぜひご視聴ください。



配信方法 YouTubeによる録画配信 ※接続にかかる通信費用は参加者のご負担となります。

配信期間 令和8年1月中旬～令和8年3月下旬

- 配信内容
- ◆メンタルヘルスセルフケア
  - ◆リセ・トレ 拡大版
  - ◆協会けんぽの取組について



配信動画イメージ

# 令和7年度健康保険委員表彰伝達式・研修会を開催しました

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7年度の表彰につきましては、令和7年11月17日(月)オークラ千葉ホテルにおいて「令和7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、表彰状を授与いたしました(当日ご欠席の受賞者の方には郵送にて表彰状を授与いたしました)。

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



梶澤 ともみ 様 社会福祉法人 九曜会	河野 万由美 様 茂原商工会議所	高畑 弘史 様 株式会社 金子機材	村上 由美子 様 株式会社 タカネ電業
------------------------	---------------------	----------------------	------------------------

ほか1名

### 全国健康保険協会千葉支部長表彰

石原 直美 様 菱木運送 株式会社	金坂 裕美子 様 株式会社 金坂青果市場	佐々木 明久 様 社会福祉法人 春濤会	関口 裕香 様 株式会社 干建	中元 弘樹 様 社会福祉法人 ぐちなし セルブ・ガーデンハウス
内山 佳奈子 様 天伸 株式会社	川野 みゆき 様 イオンモールキッズドリーム 合同会社	杉村 直也 様 株式会社 エムアイエス	中川 靖子 様 房州物流 株式会社	細金 かおる 様 文明商事 株式会社

### — そのほか4名(事業所名のみ掲載) —

エチレンケミカル 株式会社 様、公益財団法人 うらやす財団 様、スミテック 株式会社 様、ほか1名

※五十音順

▼研修会の様子



▼表彰式の様子



19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。

健康保険に関する各種申請が

# 電子申請(オンライン)で可能に!

令和8年  
1月13日  
スタート!

## 電子申請で各種手続きが「便利」になります

- ✓ 郵送などにかかっていた手間・時間・費用が削減できます
- ✓ システムチェックで記載漏れを防止
- ✓ スマホやパソコンから申請後の処理状況が確認可能



電子申請特設ページ  
開設中



### 対象の申請書

ほぼすべての申請書が対象です。対象の申請書は、電子申請特設ページからご確認いただけます。

- 例
- ・各種給付金(傷病手当金、高額療養費等)
  - ・任意継続健康保険関係
  - ・特定健診受診券 等々

### 利用対象者

被保険者、被扶養者(一部申請に限る)、社会保険労務士  
※被保険者と被扶養者は、マイナンバーカードで本人確認を行うため、マイナンバーカードをお持ちの方のみ利用可能です。  
※社会保険労務士は、事前にユーザーID/パスワードの取得が必要です。また、一部申請代行できない申請書があります。

### 利用の流れ



※ご利用可能時間は平日8時~21時です

### 令和8年1月下旬スタート予定

電子申請とあわせてご利用ください!

すべての加入者さまとつながる!  
スマートフォンアプリケーション「けんぽアプリ」をリリースいたします

- ✓ 「けんぽアプリ」では、電子申請をご利用いただけるほか、皆さまの健康づくりに役立つ情報をお届けします
- ✓ アプリは今後段階的に様々な機能追加を予定しています



## まんがで分かる! 上手な医療のかかり方!

ホームページで公開中です

リーフレットは  
こちら



医療機関等を受診する際に“ちょっとしたこと”を意識すると、医療費の自己負担軽減につながることをご存じですか?  
そんな医療費節約術をお伝えする漫画リーフレットを千葉支部ホームページで公開中です。この機会に、ご自身の医療のかかり方を見直してみましよう。

リーフレット見本を同封しています。ぜひご覧ください!



千葉県内の観光名所も登場します

個性豊かなキャラクターが登場!