

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/姿勢改善」

ブリッジで「背筋」を鍛えよう

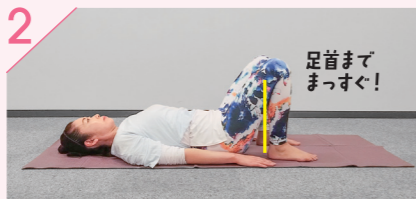
※ケガや疾患により関節に痛みがある場合、
医師に相談の上で無理なく行いましょう。

前かがみや無理な姿勢で重い荷物を持ったら、ついグキッと「ぎっくり腰を繰り返しています」という方も多いのではないのでしょうか？さらに、メタボになるとお腹が出て前に引張られるので腰痛が起りやすい状態になります。正しい姿勢を維持して腰痛を予防するためには、腹筋と背筋のバランスが大切です。今回は、寝ながらできる背筋トレーニングを紹介いたします。ぜひ、ご自宅での運動に追加してみてくださいはいかがでしょうか？

ブリッジ(通常バージョン)



1 仰向けになり、両足を揃えて膝を曲げる。両手を真横に広げ、膝を左右に倒しながら数回揺れて腰回りをほぐす。



2 両手を体側へ戻す。両足を腰幅に開き、膝を曲げたまま、膝の真下に足首があるよう位置を調整する。

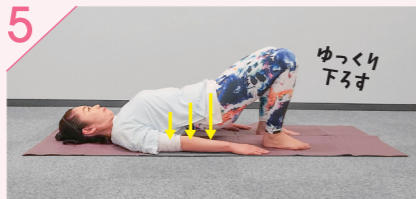


3 吸う息でゆっくりお尻を持ち上げ、できるだけ膝から胸までまっすぐ一直線になるよう調整する(腰が痛い人は、お尻を少し持ち上げる程度でもOK)



4 そのまま、自然な呼吸を続けながら10~30秒キープする。

LEVEL UP
あります!



5 吐く息で背中の上から尾骨にかけて、ゆっくり下ろしていく。



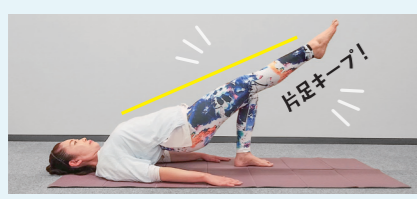
6 両足を伸ばして腰幅に広げ、かかとを左右に揺らしながら足の力を抜いていく。



7 足の動きを止めて、頭をゆっくり左右に揺らし、首や後頭部の力みも抜いていく。



8 両足を揃えて膝を曲げる。両手を真横に広げ、膝を左右に倒しながら数回揺れて腰回りをほぐす。



LEVEL UP! ブリッジ(片足バージョン)

通常バージョンの4で腹筋を意識して、片足をもち上げるとさらに効果的です。

- ① 両足をキープした後、おへそをしまい込むように腹筋を入れる。
- ② ゆっくり片足をもち上げ、足から胸までまっすぐ一直線のまま10秒キープする。
- ③ 足を入れ替えて、もう10秒キープする。
- ④ 足を戻して両足を下ろしたら、5以降は通常バージョンと同様に行う。

毎日なくても
やってみよう!

ひと担当の こと

背筋は大きい筋肉なので、鍛えることで腰痛予防だけでなく、代謝改善にも役立ちます。お尻や背中のラインが整い姿勢も良くなります。よく「見た目の若々しさは、後ろ姿に現れる」とも言われますね。筋肉の材料は、タンパク質(肉・魚・卵・大豆など)です。運動しながら引き続き、お食事にも意識を向けていきましょう。日々のちょっとした努力や習慣が、明日の健康や若さにつながっているのです。ぜひ、後ろから見られてもパツパツな体づくりを目指しましょう。

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】

新年度が始まり、環境が変わられた方も多いのではないのでしょうか。疲れを感じた際は、ゆっくりお風呂につかる等で心身を休めて回復に努めましょう。今年度も「協会けんぽ」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。



健康保険
委員向け
広報紙

協会けんぽ ちば

職場内で、回覧を
願いたします

2026年
春号
Spring

TOPIC

- 1 | 令和8年度協会けんぽ千葉支部保険料率のお知らせ(P.1)
- 2 | 令和7年度健康保険委員研修会について、皆さまのお声をお聞かせください(P.1)
- 3 | 保険料率引下げへの道 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「腰痛予防/姿勢改善」(P.4)



令和8年度協会けんぽ千葉支部 保険料率のお知らせ

保険料率についての特設サイトはこちら



	令和8年2月(3月納付分まで)	令和8年3月(4月納付分から)
健康 保険料率	給与・賞与の9.79%	給与・賞与の9.73%
介護 保険料率	給与・賞与の1.59%	給与・賞与の1.62%

令和8年4月分(5月納付分)より新たに子ども・子育て支援金制度が始まります

子ども・子育て
支援金率 給与・賞与の0.23%

詳しくは
こちら
(子ども家庭庁HP)



※健康保険料、介護保険料、子ども・子育て支援金は労使折半となります。
※40歳~64歳の方(介護保険第2号被保険者)には、健康保険料率と子ども・子育て支援金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8年4月分の保険料率から変更となります。

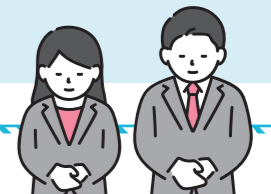
令和7年度 健康保険委員 研修会アンケート

みなさまのお声をお聞かせください!

令和8年2月から3月31日まで千葉支部のホームページ上で配信した「令和7年度健康保険委員研修会(オンデマンド配信)」の満足度や今後の研修テーマに関するアンケートを実施しています。今後の研修会内容等の参考にさせていただきます。皆さまのご意見・ご感想をぜひお聞かせください。

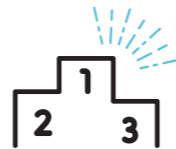


回答時間: 約3分
回答期限: 令和8年6月30日(火)
回答方法: 上記の二次元コードから
回答フォームにアクセス



インセンティブ制度をご存じですか？

保険料率引下げへの道！

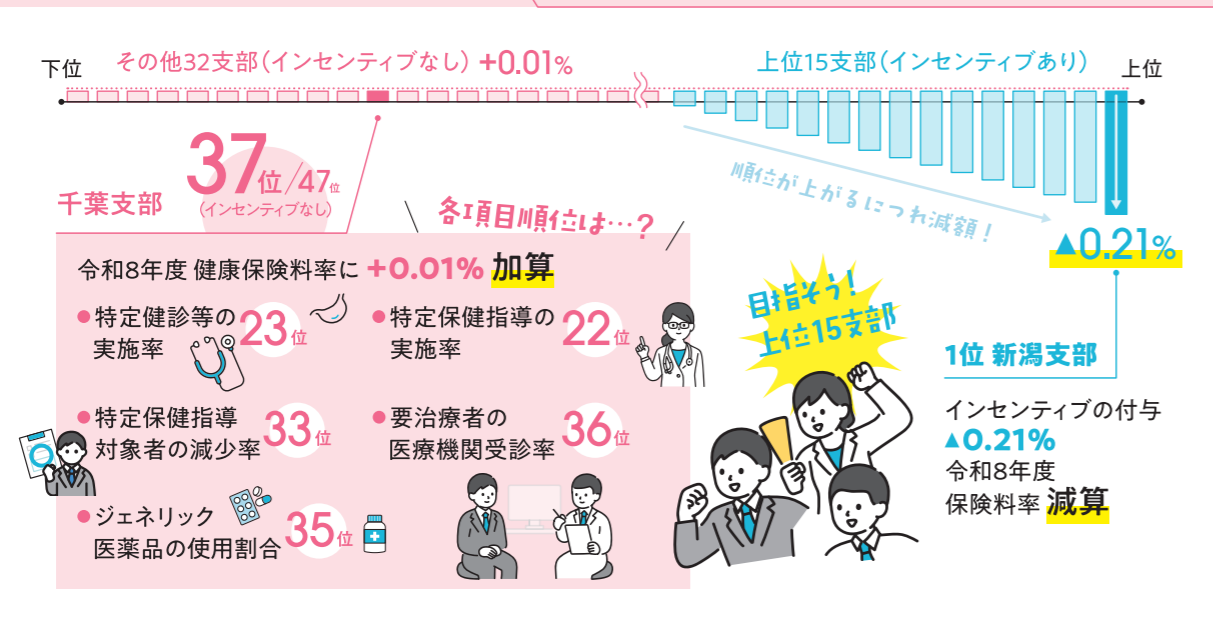


インセンティブ制度とは？

協会けんぽでは、加入者・事業主の皆さまの健康づくりや医療費適正化に関する取組が保険料率の引下げにつながる「インセンティブ制度」が導入されています。

- ✓ 「健診や保健指導の実施状況」「ジェネリック医薬品の使用割合」等の5つの指標への取組状況に基づいて、支部ごとに順位付けします。
- ✓ ランキング上位15支部は健康保険料率引下げのインセンティブ（報奨金）を受けることができます。
- ✓ 取組結果は2年後の保険料率に反映されます。

千葉支部の令和6年度実績と制度のイメージ図



令和8年度健康保険料率への反映(令和6年度実績)

令和8年度千葉支部健康保険料率 (インセンティブ反映前)	+	インセンティブ分 (加算)	=	令和8年度千葉支部健康保険料率 (インセンティブ反映後)
9.72%		0.01%		9.73%
もし、最大のインセンティブを獲得したら… 9.73%(加算反映後)	-	0.21% (新潟支部を参照)	=	9.52% 保険料率が下がる!

令和8年度の保険料率には、令和6年度のインセンティブ制度の実績が反映されています。

インセンティブ獲得への近道は、加入者の皆さまに健康づくりに取り組んでいただくことです！



- ✓ 年に一度の健診を習慣に
- ✓ お薬はジェネリック医薬品を選択
- ✓ メタボリスクのある方は健康サポート(特定保健指導)を利用して、健康づくりの専門家と一緒に生活習慣を改善
- ✓ 健診結果は必ず確認し、次のステップ(医療機関受診、生活習慣の改善等)へ



健診や健康サポート
についてチェック！

協会けんぽの健診を活用して、健康づくりの一步を踏み出そう！

令和8年度より健診がさらに手厚く、新しく！



被保険者(ご本人) 35歳以上の方はいずれかの健診を選択できます。

生活習慣病予防健診(一般健診)

- ✓ 検査内容
 - 血液検査、尿検査などの一般的な検査
 - 胃・大腸・肺のがん検診*
 - (※20、25、30歳は肺のがん検診のみ)
- ✓ 対象者
 - 20歳、25歳、30歳、35歳~74歳の方
 - ※20、25、30歳は今年度より対象に!
- ✓ 自己負担額 最高5,500円

女性の一般健診について

偶数年齢の女性は、骨粗しょう症検診、子宮頸がん検診、乳がん検診を追加することが可能です。(20歳~38歳の偶数年齢の女性の方は子宮頸がん検診の単独受診可)。

人間ドック健診 NEW!

- ! 35歳未満の方は人間ドック健診を選択できません。予めご了承ください。
- ✓ 検査内容
 - 生活習慣病予防健診の内容に血液の詳しい検査や眼圧検査、医師による健診結果の説明などを加えた健診
- ✓ 対象者 35歳~74歳の方
- ✓ 協会けんぽが最高25,000円を補助します

被扶養者(ご家族)

特定健診

- ✓ 検査内容
 - 血液検査(血糖、脂質等)、尿検査等
- ✓ 対象者 40歳~74歳の方
- ✓ 自己負担額 2,210円または0円*
(※千葉県内の健診機関で受診する場合)

健診結果が届いたら…



健診は受けて終わりじゃないんです！ 健診結果に応じて行動することが大切です

01 メタボリスクがあったら、生活習慣の改善に取り組みましょう

40歳から74歳までの方で、健診の結果、メタボのリスクがあり、生活習慣の改善が必要と判定された方は、健康サポート(特定保健指導)をご利用いただけます。

健康サポートとは？

保健師・管理栄養士といった健康づくりの専門家が、皆さまとともに生活習慣を振り返りながら、生活習慣改善に向けた計画を寄り添って考えます。

02 医療機関の受診が必要と判定されたら、自覚症状がなくても受診を!

生活習慣病は自覚症状のないまま徐々に進行します。治療をせずに放置すると、動脈硬化などが急速に進み、心疾患等が発症する危険度が高くなります。健診の結果、「要治療」「要精密検査」の判定となった方は、早期に医療機関を受診しましょう。

03 健診結果「異常なし」でも健康づくりは継続がカギ

良い状態を保つためには、日ごろから適度な運動やバランスの取れた食事を意識し、健康づくりを継続して取り組んでいくことが重要です。