

こころとからだの リセット・トレーニング リセ・トレ 「肩こり予防 ステップ1」

「肩甲骨はがし」で肩こりを予防しよう

※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。

保健指導の際に「肩こり」でお悩みの方を多く見かけます。

デスクワークや運転、家事など長時間同じ姿勢を保つだけで、首や肩、肩甲骨周りの筋肉が緊張して血流が悪くなります。これが肩こりの主な原因です。

特に肩甲骨周辺が硬くなると、猫背や浅い呼吸による悪循環に…そこで、今回は肩こり予防の「肩甲骨はがし」をご紹介します。

肩甲骨はがし



椅子に座り、フェイスタオルの両端をピンと持つ。フェイスタオルで後頭部を支えながら上を向き、頭をゆっくり左右に3～5回ずつ揺らす。



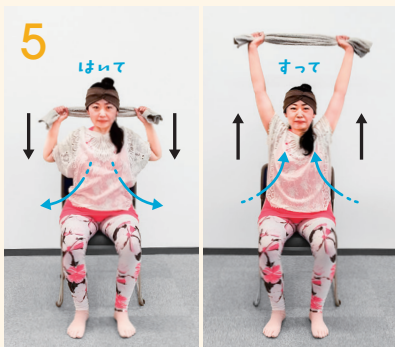
そのまま下を向き、頭をゆっくり左右に3～5回ずつ揺らす。動きを止めて、頭を正面に戻す。



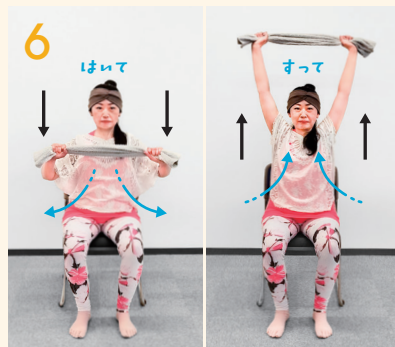
フェイスタオルの両端をピンと持ちながら両腕を上げる。体側を伸ばしながら、上半身をゆっくり左右に3～5回ずつ揺らす。動きを止めて、体を正面に戻す。



フェイスタオルの両端をピンと持ちながら、両腕を上げて体側を伸ばす。



息を吐きながら、肘を曲げて背中側へおろしていく。→息を吸いながら、肘を伸ばして上げていく(3～5回ずつ繰り返す)



息を吐きながら、肘を曲げて胸側へおろしていく。→息を吸いながら、肘を伸ばして上げていく(3～5回ずつ繰り返す)動きを止めて、両腕をおろす。

POINT 首の後ろや肩甲骨などに意識を向けて行くと、より効果が増します。

次号、ステップ2へ続く!

ひ担当者のと

血液検査で中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールの数値が高く、血液がドロドロの状態だと血流が滞りやすくなります。これも肩こりの要因です。ノンカフェインの水分強化を意識しながら呼吸を深め、上記トレーニングやストレッチを取り入れてみましょう。

健康診断の結果で数値が悪化している場合は、改善に向けた対策が必要です。食事や運動の改善、投薬治療なども必要に応じて検討しましょう。健康に関するお悩みは一人で抱え込まず、保健指導や医療機関で専門家にご相談ください。きっと、今より良くなるためのヒントが見つかるはずです。

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



全国健康保険協会 千葉支部
〒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。



健康保険
委員向け
広報紙

協会けんぽ ちば

職場内で、回覧をお願いいたします

TOPIC

1 | ご存じですか?けんぽアプリ(P.1)

2 | 令和8年8月から高額療養費制度が見直されます(P.2～3)

3 | こころとからだのリセット・トレーニング リセ・トレ「肩こり予防 (ステップ1)」(P.4)

2026年
夏号
Summer



ご存じですか?

けんぽアプリ

アプリダウンロードは
こちらから



すべての加入者様と
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」をリリースしました!
ぜひダウンロードください!

かわいパートナーが
お出迎えしてくれます

けんぽアプリでできること

- ・各種給付金等の電子申請
- ・皆様の健康に役立つ情報のお届け
- 今後便利な機能を追加予定です!



「けんぽアプリ」は
協会けんぽが提供する
スマートフォンアプリ
ケーションです。

令和8年8月から高額療養費制度が見直されます

高額療養費制度とは

ひと月に医療機関に支払った額が高額になった場合に、定められた上限額を超えて支払った額を払い戻す制度です。上限額は、個人や世帯の所得に応じて決まっています。

公的医療保険制度の持続可能性の確保

高額療養費の上限額が変わります

月単位の自己負担について、将来にわたり制度を維持するため、医療費の伸びや所得に応じてご負担いただきます。
ご理解をお願いいたします。

長期にわたり治療が必要な方のセーフティネット機能の強化

新たに年間[※]の上限額が新設されました

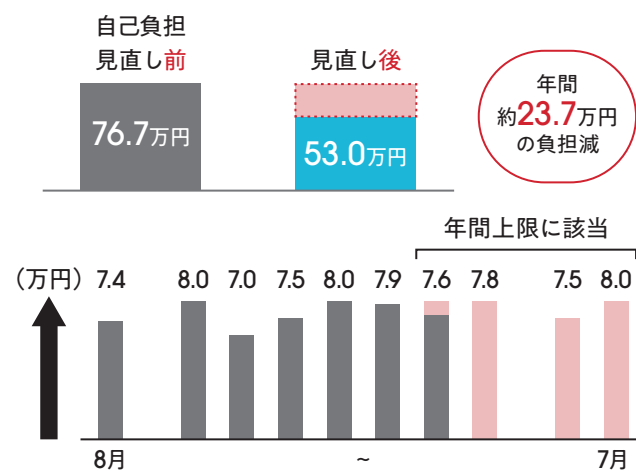
月ごとの自己負担額が積み上がっても、年間の上限額に達した後は、それ以上の医療費については、**協会けんぽから還付を受けることができます。**

※年間とは8月から翌年の7月までをさします

年間上限額の新設により、以下の方は医療費負担が軽くなる場合があります。

- ・これまで「**多数回該当**」に該当しなかった方
- ・見直しにより「**多数回該当**」の対象から外れる方
- ・現在、**毎月高額療養費**を利用している方
- ・極めて**高額な医療**を受けた方

例：これまで多数回該当に該当しなかった方（区分ウの場合）



■ほかに負担を軽減する仕組みがあります

- 多数回該当
直近12か月以内に3回以上、上限額に達した場合、4回目から上限額が下がります。
- 外来特例（70歳以上で現役並み所得者以外の方）
外来診療だけの月の上限額があります。さらに、年間の上限額が設定され、月ごとの自己負担額が積み上がっても、上限額に達した後は、還付を受けることができます。

お問合せ

全国健康保険協会 千葉支部

043-332-2811

※対応時間：8時30分～17時15分（土日・祝日・年末年始は休業）

なお、今回の見直しの趣旨等に関するご質問等は、

厚生労働省 コールセンター

0120-617-111 においても承っております。

※対応時間：月曜日～土曜日 9時～18時（日曜日・祝日・年末年始は休業）

※運用時間：令和8年7月～令和9年3月

高額療養費制度の上限額

（令和8年8月から令和9年7月まで）

高額療養費制度の見直しは令和8年度と令和9年度の2段階にわけて実施します。下の表は令和8年8月から令和9年7月までの内容です。

■70歳未満の方 〈〉内は多数回該当^{※1}の場合

被保険者の所得区分			自己負担限度額	年間上限額
ア	標準報酬月額	83万円以上	270,300円+（総医療費-901,000円）×1%〈140,100円〉	168万円
イ		53万～79万円	179,100円+（総医療費-597,000円）×1%〈93,000円〉	111万円
ウ		28万～50万円	85,800円+（総医療費-286,000円）×1%〈44,400円〉	53万円
エ		26万円以下	61,500円〈44,400円〉	53万円 ^{※3}
オ		低所得者 ^{※2}	36,900円〈24,600円〉	29万円

※1 療養を受けた月以前の1年間に、3ヵ月以上の高額療養費の支給を受けた（限度額適用認定証を使用し、自己負担限度額を負担した場合も含む）場合には、4ヵ月目から「多数回該当」となり、自己負担限度額がさらに軽減されます。

※2 被保険者が市町村民税の非課税者で、かつ、区分ア、イに該当しない方

※3 標準報酬月額が15万円以下であることが確認できた方は、年間上限41万円を適用し、令和9年8月以降に償還払いします。

■70歳以上75歳未満の方 〈〉内は多数回該当の場合

被保険者の所得区分			自己負担限度額			
			個人ごと(通院)		世帯ごと(入院を含む)	
			月額上限額	年間上限額	月額上限額	年間上限額
現役並み所得者	標準報酬月額	83万円以上	—	—	270,300円+(総医療費-901,000円)×1%〈140,100円〉	168万円
		53万~79万円	—	—	179,100円+(総医療費-597,000円)×1%〈93,000円〉	111万円
		28万~50万円	—	—	85,800円+(総医療費-286,000円)×1%〈44,400円〉	53万円
	一般 (標準報酬月額26万円以下)		22,000円	216,000円	61,500円〈44,400円〉	53万円※6
低所得者Ⅱ※4		11,000円	96,000円	25,700円〈24,600円〉	29万円	
低所得者Ⅰ※5		8,000円	—	15,700円	18万円	

※4 被保険者が市町村民税の非課税者で、かつ、現役並み所得者に該当しない方

※5 被保険者とその扶養家族すべての方の収入から必要経費・控除額を除いた後の所得がなく、かつ、現役並み所得者に該当しない方

※6 標準報酬月額が15万円以下であることが確認できた方は、年間上限41万円を適用し、令和9年8月以降に償還払いします。

高額療養費制度の見直しに係る Q&A

Q. 8月から医療機関の窓口で支払う医療費が増えるのですか？

A. 窓口で支払う医療費は、その月にどのくらい医療を受けるか、そしてその月の医療費が上限額に達するかどうかによります。

Q. 自身の所得区分はどのように確認できますか？

A. どの所得区分に該当するかは、マイナポータル、限度額適用認定証等でご確認いただけます。

Q. 高額療養費の支給を受けるには、どうしたらいいですか？

A. 原則、マイナ保険証をお持ちの方は、医療機関を受診する際、手続きなしで高額療養費の適用を受けられます。マイナ保険証をお持ちでない方は、限度額適用認定証等をご用意いただくか、ご加入の支部に申請を行う必要があります。
なお、年間上限額を超えた部分については、一旦医療機関の窓口でご負担いただき、ご加入の支部へ申請後に還付を受けることができます。