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2」

「上向きのカエルのポーズ」で肩こりを予防しよう

肩こりのお悩みは根強いので、前回に引き続きリセトレ初の2回シリーズでお送りしています。
前回のステップ1はいかがだったでしょうか?日常的に取り入れられましたか?
ステップ1を行った後に今回のステップ2を行うと、より効果的です。
ぜひ、レベルアップにご活用ください。
今回は肩こり予防に役立つヨガ・アーサナ(ポーズ)で、
「上向きのカエルのポーズ」をご紹介します。

※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。

上向きのカエルのポーズ



椅子に座り、両手を腿の上に置く。



吸う息で、両腕をゆっくり前から上まで伸ばしていく。



吐く息で、両腕をクロスしながら背中側におろし、指先は肩甲骨に触れる。



吸う息で、顔を正面に持ち上げながら目線は天井を見つめ、後頭部で両腕を押し返す。
そのまま自然呼吸で、脇の下の伸びや後頭部への刺激を感じて**10~20秒キープ**する。



吸う息で、両腕をゆっくり上へ伸ばしていく。

POINT
首の後ろや肩甲骨などに意識を向けて行うと、より効果が増します。



吐く息で、両腕をゆっくり前から腿の上へ戻す。

3の腕を逆側にクロスするバージョンとして、もう一度1~6を行う。



担当者のひとりごと

肩こり予防で有名な栄養素は「ビタミンE」です。ビタミンEには、血流促進、抗酸化、ホルモンバランスの正常化などの働きがあると言われています。これにより、肩こり予防や更年期対策にも取り入れられており、若返りのビタミンなどとも呼ばれています。
ナッツや豆類(大豆製品など)に多く含まれています。肩こりが気になる方は間食や食事のメニュー選びの際に、これらの食材を取り入れてみてはいかがでしょうか?
引き続き、内から外からの対策を同時進行で行いましょう。

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】

今年はダイエットを頑張ろうと思っていたのにいつのまにか秋になってしまいました。
年々時間の流れが早くなっていきますね。
今年も残り数か月ですが、リセット・トレーニングも取り入れながら、ダイエットを頑張りたいと思います!

「もしも」と「いつも」に安心を。
協会けんぽ
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

2026年 秋号 Autumn

TOPIC

1 令和8年度健康保険委員表彰伝達式・研修会を開催します(P.1)
2 電子申請サービスをご利用ください!(P.2)
3 お薬は安心・おトクなジェネリック医薬品!(P.2)
4 健康経営を始めたい!はじめの一歩は健康な職場づくり宣言(P.3)
5 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2)」(P.4)



令和8年度健康保険委員表彰伝達式・研修会を開催します

協会けんぽでは、健康保険事業等の推進についてご協力いただいている健康保険委員の、永年の活動や功績等に対して感謝の意を表し、「健康保険委員表彰」を実施しております。
令和8年度も昨年度に引き続き、日本年金機構と合同で、対面での表彰伝達式を執り行います。
また、表彰伝達式と併せて健康保険委員研修会も開催しますので、ぜひご参加ください。

開催日　令和8年11月17日(火)

場　所　オークラ千葉ホテル
(千葉市中央区中央港1-13-3)

申込方法　同封の「申込票兼出席票」を11月6日(金)までにFAXにてご提出ください

次号(2027年冬号)で表彰受賞者をお知らせします!



※詳しくは、同封の「健康保険委員表彰伝達式・研修会のご案内」をご覧ください。
※参加いただける人数には限りがあります(先着順)

電子申請サービスをご利用ください!

各種給付金(傷病手当金等)や任意継続健康保険、特定健診受診券等のご申請について、電子申請サービスをご利用いただくことで、オンライン上でお手続きが可能です。

電子申請は こちらから

対象申請一覧 はこちら

利用対象者

被保険者、被扶養者(一部申請に限る)
※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
※事前にユーザーID/パスワードの取得が必要です。
※特定健診受診券及び特定保健指導利用券にかかる申請代行はできません。

利用可能時間

平日8時~21時 ※土日祝日および年末年始(12/29-1/3)を除く

4ステップで簡単申請

01. 「協会けんぽホームページ」または「けんぽアプリ」から電子申請サイトにログイン。
02. 希望する申請書を選択。
03. マイナンバーカードを利用して本人確認を実施。
04. 申請情報を入力。※添付書類は電子ファイルでアップロード。
「審査状況確認」ボタンから、オンライン上で審査状況をご確認いただけます!

こんなに便利!電子申請

- ☑ システムチェックにより**入力漏れなどを防止できる!**
- ☑ 郵送にかかっていた**手間・時間・費用が節約できる!**
- ☑ スマホやパソコンから**申請後の処理状況が確認できる!**

やってみよう

お薬は安心・おトクなジェネリック医薬品!

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品と同じ有効成分を同量含んでおり、
効き目や安全性が先発医薬品と同じであると国から認められているお薬です!

ジェネリック医薬品 についてはこちら

◆ さらにこんなメリットも

お薬代が安い!

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、開発コストが抑えられるためお薬代が安価になります。
※一部のジェネリック医薬品では、先発医薬品より価格が高くなる場合があります。

飲みやすいよう工夫されています!

ジェネリック医薬品の中には先発医薬品と色や形、味や香り等が異なるものもあります。
製剤開発の工夫により、飲みやすく改良されることがあるからです。

◆ 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、「特別の料金」のお支払いが必要です。
「特別の料金」は、先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の**2分の1相当額**となります。

※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、「特別の料金」は発生しません。

例

先発医薬品の価格が1錠100円、ジェネリック医薬品の価格が1錠60円の場合

→ 「特別の料金」は、
差額40円の2分の1である20円

100円 60円

「特別の料金」は課税対象のため、さらに消費税分が加算されます。

身体に合ってるならジェネリックを選ぼう!

プラス1

ジェネリックに似てる?

知っていますか、バイオシミラー

バイオシミラーの特徴

- ジェネリック医薬品は先行品と有効成分が**完全に同一のもの**ですが、バイオシミラーは、先行バイオ医薬品と**「ほぼ同じ有効成分」**が**「同じ量」**含まれているものです。
- 様々な試験に合格し、先行バイオ医薬品と**同質・同等の安全性と効き目**が確認されています。
- 先行バイオ医薬品の**約7割程度の金額**です。

バイオシミラーとは、先行バイオ医薬品の特許が切れた後に、他の製薬企業から発売される薬のことです。

先行バイオ医薬品(A製薬会社) → 特許切れ → バイオシミラー(B製薬会社)
同等の品質で安価に

バイオシミラーの詳細はこちら

バイオ医薬品とは?
生物の力を使って作る薬のこと。これまで治療が困難だった病気への効果が期待されています。
製造や品質管理が難しく、高度な技術を必要とするため、高額となります。

ジェネリック医薬品やバイオシミラーへの切り替えを希望される場合は、医療機関や薬局へご相談ください
※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ており、切り替えを希望されても難しい場合がございます。

健康経営®を始めたい!

※「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

はじめの一歩は

健康な職場づくり宣言

取組を決めて、従業員の健康度アップで業績アップ!イメージアップ!

健康な職場づくり宣言とは、従業員の健康管理に積極的に取組むことを宣言し、健診の受診や禁煙の促進など、健康づくりに関する取組みを協会けんぽと一緒に実践していくものです。

かんたん3ステップで

健康な職場づくり宣言をはじめよう!

STEP1 事業所全体でどのような健康づくりに取組むか検討しましょう

・健診結果が悪い方への受診勧奨
・家族への受診勧奨
・健康セミナーの開催 など1つ以上

＋ 4つの必須取組項目があります

どんなことに取組めばいいんだろう?

迷った方は、「取組事例集」でほかの事業所の取組を参考にしてみてください!

取組事例集はこちら

取組事例集



STEP2 宣言書を提出しましょう

記入した「宣言書」をFAXまたは郵送で協会けんぽ千葉支部あてにご提出ください。後日、「認定証」を交付(郵送)します。

宣言書見本



STEP3 健康づくりをスタートしましょう

宣言書に記入した取組項目に基づき、健康づくりに取組んでいきましょう!



健康な職場づくり宣言で様々な特典を受けられます

無料の歯科健診を受診できます

別途お申込みが必要です。
受診できる期間、人数には限りがあります。



無料の出張セミナーを受講できます

講師を事業所に派遣します。
オンライン(Zoom等)での実施も可能です。



定期広報誌をお届けします

宣言事業所の健康づくりの取組や健康レシピの紹介等さまざまなトピックを取り上げています。

「事業所カルテ」をお届けします

健診結果や医療費等について事業所ごとにまとめた冊子を送付いたします。
被保険者が10人以上の事業所が対象です。

スポーツジムの優待制度を利用できます

スポーツクラブをお得に利用して、健康なカラダを目指しましょう。



健康な職場づくり宣言 申込はこちら

こちらもチェック!
漫画でわかる!
健康な職場づくり宣言

さらに!

宣言後は経済産業省が実施する顕彰制度
「健康経営優良法人」の認定を目指してみませんか?
「健康な職場づくり宣言」を実施することが必須となっています。

「健康経営優良法人」認定制度についてはこちら