

2026

7

vol.57

しまねタイムズ

協会けんぽ島根支部 キャラクター しめめちゃん



電子申請ならどこでも 便利に手続きできます!

「健康保険の手続きをしないといけないけれど…」こんなお悩み、ありませんか??



体調が悪くて
外出がづらい

書き方がよくわからない

家事や育児で
時間がない



申請がめんどろ…
でも早く終わらせたい

手続きの進捗状況を
問い合わせるのが手間

手続きを
ミスなく進めたい



そんなあなたには
電子申請
がおすすめ!



家だけでなく職場など、
都合の良い場所で
サクッと申請ができる

外出せずに家で
申請できる!

パソコン・スマホ1つで
申請手続きが完結!
申請後の進捗確認もできる! (※)

紙の申請よりも
申請から支給までが
早い!

制度の内容や
入力方法の説明等を見ながら
入力できて安心!

協会けんぽの窓口が
閉まっても大丈夫!
(手続き可能時間: 平日8時~21時)

紙の申請だと
書き直しや再郵送が
必要になってしまう…

入力ミスがあると
システムが教えてくれる!

※ご利用の前にマイナンバーカードとマイナポータルアプリのご準備をお願いします。

アクセス 方法

けんぽアプリ

協会けんぽの公式アプリから電子申請をご利用いただけます。電子申請の他にも健康情報や協会けんぽからのお知らせも配信しています! この機会にぜひダウンロードください!

iOS



Android



協会けんぽホームページ

電子申請可能な申請や詳細も
こちらからご確認いただけます。



ヘルス・マネジメント認定制度 エントリー事業所を募集しています!

ヘルス・マネジメント認定制度とは

健康経営®に取り組む事業所を協会けんぽ島根支部が応援・サポートをする制度です。健康経営は、従業員の健康に関する効果だけでなく、企業の生産性やイメージの向上などが期待できます。まずはヘルス・マネジメント認定制度にエントリーして、健康経営への第一歩を踏み出してみましょう。 ※健康経営®はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。



エントリーすると
従業員の健康づくりに役立つ
無料特典があります!

ヘルス・マネジメント制度
エントリーはこちらから↓



健康づくり出前講座

専門講師の講座が職場で受けられます!

従業員の健康面で気になる項目はありませんか?

- メンタルヘルス ●食生活
- 生活習慣病予防 ●禁煙

健康に関する10種類以上の講座の中からご希望のものをお選びいただくと、専門講師が事業所を訪問して従業員に出前講座を行います。



健康機器レンタル

職場で簡単健康チェック!

健康測定機器がレンタルできます!

レンタル
機器

- 血管年齢測定器: 指先から血管老化度を測定
- 体組成計: 身体脂肪量や筋肉量を測定
- 肺年齢測定器: 息を吹き込み肺年齢を測定
- 全自動血圧計

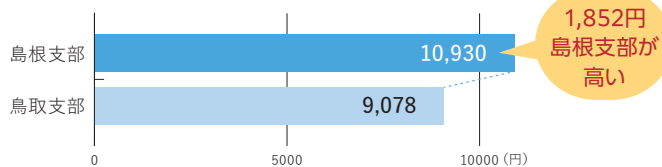
ご希望の機器のレンタルを申し込んでいただくと、最大3週間程度貸し出しを行います。職場に機器を設置することで、実際に身体の状態をチェックしていただけます。

島根支部はメンタルヘルス医療費が高い!?

— 隣県 鳥取支部との比較 —

協会けんぽ島根支部では、かねてからメンタルヘルス関連医療費が協会けんぽの全国平均よりも高い状況が続いています。この度、さらに協会けんぽが保有するデータから、気候条件や規模が似ている鳥取支部と比較を行ってみました。

メンタル関連疾病 加入者一人当たり医療費(令和5年度)



メンタル関連疾病の受診率(令和5年度)



島根支部加入者の10人に1人はメンタル関連疾病で受診している



※ メンタル関連疾病…ICD-10「精神および行動の障害」に分類される疾病で「うつ病」「統合失調症」「不安障害」などを含む
※ メンタル関連疾病加入者一人当たり医療費…メンタル関連疾病年間医療費(入院、外来、調剤を含む)÷年度平均加入者数
※ メンタル関連疾病の受診率…加入者に占めるメンタル関連疾病患者の割合(メンタル関連疾病患者数÷加入者数)

他人事では
ありません!



メンタルヘルス不調を引き起こさないために…

鳥取支部との比較から、島根支部にはメンタル関連疾病で医療機関にかかる方が多い傾向があることが分かりました。不調の際は我慢せず、早期に受診をすることはとても大切です。しかし、どんな疾病もならないに越したことはありません。また、メンタルヘルスは正しく理解することも大切です。まずはストレスに関する基礎知識やセルフケア、職場における対策を知ることからはじめてみませんか? そして、困ったときの相談先も知っておきましょう。

まずは知ることから YouTube動画のご紹介

動画の視聴は
こちらから→



【個人向け】メンタルヘルス

セルフケアの具体例-リフレーミング-

ストレスへの考え方を直す「リフレーミング」
「悩み」の枠組み「フレーム」を捉えなおして作り直す

認知の偏りの例	特徴
全か無かの思考 (完璧主義)	物事を「成功か失敗か」の両極端に分けて考えてしまうタイプ ・「できていること」は目を向けよう ・「できないこと」は受け止めてみよう
過度の一般化	肯定的なことがあると「いつもこうだ」と一般化してしまうタイプ ・「本番に備えておきなさい」との指示に「嫌だ」と感じる
マイナス化思考	自分の行動がマイナスに思え、努力・成果が認められないと感じてしまうタイプ ・「本番に備えておきなさい」との指示に「嫌だ」と感じる
感情的決めつけ	明確な根拠もないのに、否定的・悲観的な結論を出してしまうタイプ ・「本番に備えておきなさい」との指示に「嫌だ」と感じる
すべき思考	自分のペースで行動してしまい、上手くいかないときの焦りや不安、悔しさを抱えてしまうタイプ ・「本番に備えておきなさい」との指示に「嫌だ」と感じる

約20分

【管理職向け】職場におけるメンタルヘルス対策

傾聴に必要な3つの要素

共感的理解 相手の立場に立ち相手の気持ちに共感しながら理解しようとする
肯定的な姿勢 否定したり評価したりせず、何故そう考えているのか 背景に肯定的な関心を持って聴くことで、相手は安心して話ができる
自己一致 聞き手に対しても自分に対しても真摯な態度で話を聴く 話の分りにくい時はそれを伝え、真意を確認する

約30分

困ったときは悩まず相談を こころの耳 相談窓口

【相談方法】



厚生労働省
こころの耳は
こちら!



健康保険委員セミナーを開催します!

— 高額療養費制度、健診結果の見方の解説 —

日 時 令和8年8月26日(水曜日) 14:00から15:45 ※終了時刻は変更となる場合があります。

対 象 健康保険委員 方 法 オンライン配信

プログラム <第一部> 高額療養費制度等について(約40分)

<第二部> ~受けないなんてもったいない!~

健診結果はこう見る! こう活かす(約60分) ※いずれも質疑応答を含む

申 込 協会けんぽ島根支部のHP掲載申込書または「だんだん健康第78号(夏号)」
同封チラシをご利用ください。



健康保険委員ではない方はセミナー申込前に健康保険委員の登録が必要です▶▶



健康保険委員の
登録はこちら!



セミナー申込は
こちら!

