

事業主様をはじめとした皆様へご回覧ください

# 健康保険委員だより

2025  
夏号

健康経営の第一歩！

「とやま健康企業宣言」を  
ご活用ください！

ミネラル  
バランスを  
整えて

防  
ご  
う  
！  
高  
血  
圧  
を

## CONTENTS

- 健康経営の第一歩！  
「とやま健康企業宣言」をご活用ください！●2  
HEALTH UP THE SEASON ●3  
JOYFUL FAMILY ●8  
ココロとカラダを整える 快眠のコツ ●10  
道具いらずで今すぐできる！自重トレーニング ●12  
目の健康を守る ご自愛メソッド ●13  
忙しくても続く！ゆるやかな生活習慣の改善 ●14  
おなじみの食材・調味料で かんたん養生ごはん ●16  
専門医がお答えします！気になる症状のQ&A ●18  
季節の養生 春夏秋冬のセルフケア ●20  
Health News & Topics ●22  
健康保険委員変更時は届出の提出が必要です！ ●23  
知らないうちに損してる？  
ご存じですか上手な医療のかかり方 ●24

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

表紙写真：五箇山・相倉合掌造り集落（南砺市）



全国健康保険協会 富山支部  
協会けんぽ

# 健康経営の第一歩！



## 「とやま健康企業宣言」をご活用ください！

### ●健康経営とは？

従業員の健康を重要な経営資産と捉え、企業が従業員の健康づくりに取り組むことにより、生産性・活力の向上を目指す経営手法のことです。

※「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です



### ●まずは「健康企業宣言」してみませんか？

応募の段階で健康経営に関する取り組みができていなくても大丈夫！協会けんぽがサポートいたします！！

- 労働生産性の向上：体調不良よりも、健康であるほうが力を発揮できます
- 事業リスクの軽減：労災事故等の防止。従業員の突然の休職や長期休職は、事業の停滞を招きます
- 企業イメージアップ：従業員の健康は、企業に躍動感を与え、対内的、対外的イメージの向上に繋がります
- 人材の確保：優秀な人材の定着や獲得に繋がります

### ●「とやま健康企業宣言」の流れ

- ①現状をチェック …… 「Step1チェックシート」を使って現状を把握してみましょう
- ②応募 …… 「Step1応募用紙」を当支部にFAXまたは郵送でお送りください
- ③健康づくりをスタート！… 「宣言証」を事業所内に掲示して、健康づくりの新たな一歩をスタートしましょう。事業主様のリーダーシップが成功のカギです

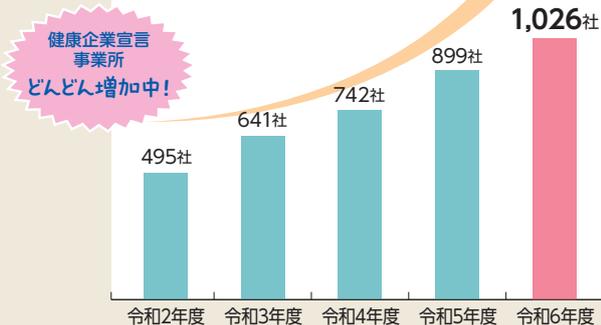


「Step1チェックシート」・  
「Step1応募用紙」

### 「とやま健康企業宣言」事業所数

宣言事業所数 1,026社  
Step1認定事業所 428社  
Step2認定事業所 51社

※令和7年3月末時点協会けんぽ宣言事業所のみ



「とやま健康企業宣言」に参加している事業所様の取り組み等をホームページやメディア等を活用して紹介しています。



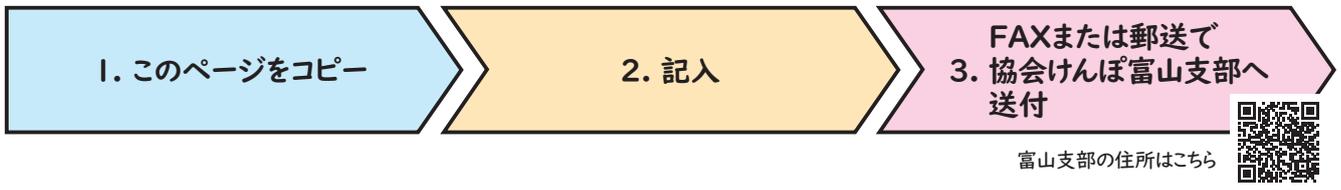
お問い合わせは

保健グループ【TEL 076-431-6155】

音声ガイダンス②まで

# 健康保険委員変更時は届出の提出が必要です！

現在ご登録いただいている健康保険委員の方が、ご退職などで資格を喪失される場合や人事異動などで変更となる場合は、「健康保険委員変更届出書」のご提出が必要となります。なお、ご提出の際は、ご後任の方の氏名等を必ずご記入くださいますようお願いいたします。



<b>健康保険委員変更届</b>		<b>FAX 076-431-5274</b>	
下記の者は <b>辞退</b> します。			
<b>辞退</b>	(ふりがな)		
	氏名		
下記の者を <b>登録</b> します。(協会けんぽ富山支部の適用事業所にお勤めの被保険者の方限定)			
<b>新</b>	(ふりがな)		
	氏名		
	生年月日	昭和・平成	年 月 日
<b>規</b>	事業所所在地	〒 -	
	事業所名称		
<b>登</b>	資格情報のお知らせ (保険証または資格 確認書)に記載の 記号番号	記号	番号
	<b>録</b>	メールマガジン 登録	@
<ul style="list-style-type: none"> <li>・メールマガジン(月1回配信・無料)の登録をお願いしております。</li> <li>・下記の利用規約をご確認いただき同意の上で、パソコン・スマートフォン等のメールアドレスをご記入ください。</li> </ul>			

## メールマガジンご利用上の注意事項 (利用規約)

全国健康保険協会では、メールマガジン配信サービス(以下「本サービス」という)の運営に必要な範囲で、本サービスをご利用される皆様の情報の登録を頂いております。本サービスにおける登録情報の取扱い等につきましては、以下のとおりです。登録にあたっては、あらかじめ以下の事項をお読みいただき、ご了承のうえ登録をお願いします。なお、本サービスは、その内容によりHTML形式の場合や、テキスト形式でも文字数が多い場合があり、全ての携帯電話での受信に適した形式で配信しておりません。ご登録の際は、パソコンのメールアドレスをご利用ください。1.本サービスは、外部の配信業者に委託して行っています。2.本サービスは、無料(通信料金は除く)でご利用いただけます。3.全国健康保険協会では、本サービスにご登録頂いた情報について、漏えい、紛失、破壊、不正アクセス及び改ざん等を防止するために必要な措置を講じています。本サービスの運営は外部に委託していますが、委託先においても収集した情報の適切な管理のために必要な措置を講じています。4.登録頂いた情報は、本サービスを円滑に運営するための参考として使用します。なお、メールアドレスについては、メールマガジンの配信のために使用します。5.全国健康保険協会では、法令に基づき提供することが義務づけられていると解される場合、不正アクセス、脅迫等の違法行為があった場合、その他特別の理由のある場合を除き、収集した情報を本サービスの運用以外の目的のために自ら

利用し、又は第三者に提供いたしません。ただし、統計的に処理された当サイトのアクセス情報、利用者属性等の情報については公表することがあります。6.本サービスでは、メールマガジンを配信するため、メールアドレスの入力が必要としますが、これ以外に個人を識別することができない情報は収集していません。なお、本サービスの登録は、登録者ご本人の意思により何時でも解除が可能です。また、情報の変更・訂正も可能です。7.本サービスでは、ウイルス防止のためファイルの添付は行いません。(添付ファイルのついたメールは偽物です。)8.万一、内容が不審なメールマガジンを受信した場合は、全国健康保険協会ホームページに掲載のバックナンバーと対比してください。9.メールマガジンの配信については、回線上的問題(メールの遅延、消失)等により届かなかった場合、もしくは文字化けが生じた場合等でも再送信はいたしません。全国健康保険協会ホームページに掲載のバックナンバーをご覧ください。10.本サービスは、全国健康保険協会の都合により、「全国健康保険協会ホームページ」において予告した後に中止、延期又は廃止することがあります。11.全国健康保険協会は、本サービスの利用、運用の中止、延期又は廃止等により発生する一切の責任を負いません。12.登録されたメールアドレスへの配信が連続5回にわたり未着エラーとなった場合、登録メールアドレスは無効として以降の配信を停止します。13.原則として、配信されたメールマガジンのメールアドレスへの返信でのご意見、ご要望等はお受けできません。14.本注意事項については、必要に応じて改訂する場合があります。改訂する場合は「全国健康保険協会ホームページ」でお知らせします。

お問い合わせは **企画総務グループ【TEL 076-431-6155】** 音声ガイダンス④まで



# 知らないうちに損してる? ご存じですか上手な医療のかかり方

医療のかかり方によっては、本来不要な医療費がかかったりして、**気付かないところで損をしている**こともあります。自己負担の軽減だけでなく、医療費の適正化のためにも、適正受診を心がけましょう。

## ● 受診上手の4つの心がけ ●

### 1 緊急時以外は診療時間内に受診しよう

休日・夜間の診療には、「**割増料金**」が加算されます。自己都合の時間外受診は、救急患者対応の妨げにもなるため、控えましょう。

### 2 はしご受診はやめよう

同時期に同じ病気で複数の医療機関にかかる「はしご受診」は、受診のたびに初診料がかかる上、何度も検査や処置・投薬などを行うので、体にも負担がかかります。

### 3 ジェネリック医薬品を活用しよう

新薬と同じ有効成分を同量使って作られるジェネリック医薬品(後発医薬品)は、価格が新薬の2割から7割程度と安価です。

令和6年10月から、味や使用感など薬の有効性に関係のない理由で、ジェネリック医薬品がある新薬を希望する場合に「**特別の料金**」\*がかかります。

\*「特別の料金」とは、新薬とジェネリック医薬品の価格差の1/4相当の料金です。



### 4 かかりつけ医をもとう

「かかりつけ医」とは、日常的な病気の診断や健康相談などができる身近な医師のことです。

#### かかりつけ医を持つメリット

- 既往歴や病歴などを理解した上で診察してくれる
- 体調の変化にも気づきやすいため、病気の予防や早期発見、早期治療が可能
- 症状に応じた専門機関などへの紹介がスムーズ



ジェネリック医薬品  
特別の料金



お問い合わせは

企画総務グループ  
【TEL: 076-431-6155】  
音声ガイダンス④ まで



発行元



全国健康保険協会 富山支部  
協会けんぽ

〒930-8561 富山市奥田新町8-1 ボルファートとやま6階

電話 076-431-6155(代表)

受付時間 8:30~17:15まで(土・日・祝・年末年始を除く)

協会けんぽ 富山



- |                        |          |          |
|------------------------|----------|----------|
| ● 健康保険の給付・任意継続に関すること   | 業務グループ   | 音声ガイダンス① |
| ● 健診や保健指導・健康企業宣言に関すること | 保健グループ   | 音声ガイダンス② |
| ● レセプトや第三者行為に関すること     | レセプトグループ | 音声ガイダンス③ |
| ● 健康保険委員や広報など上記以外のこと   | 企画総務グループ | 音声ガイダンス④ |

スマホやパソコンで気軽に楽しんでいただける健康情報を配信中! 季節の健康情報やお役立ち情報をお届け!

LINE



メルマガ

