

事業主様をはじめとした皆様へご回覧ください

2026
夏号

健康保険 委員だより

強い会社の、土台は健康。

行動を変えて生活習慣病を防ごう

高血圧を防ぐ..... 6

- 健康への投資が会社の未来を変える!!..... 2
- 「とやま健康企業宣言」を始めてみませんか?..... 4
- これからは電子申請がおすすめです! /
- コールセンター導入のご案内..... 5
- しっかり食べて低カロリーラクちんレシピ..... 8
- 生活習慣病予防健診・特定保健指導..... 10
- HEALTH INFORMATION..... 12
- いつでもヨガ 上半身が疲れたとき..... 14
- 健康保険委員変更時は届出書の提出が必要です!..... 15
- 医療機関はかしこく・上手にかかろう..... 16

表紙:初夏の黒部ダム(立山町)

健康経営で元気な会社を目指そう!
とやま健康企業宣言をご活用ください!

「もしも」と「いつも」に安心を。
 協会けんぽ

全国健康保険協会 富山支部

「とやま健康企業宣言」を始めてみませんか?



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!!

「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ましょう

「Step1チェックシート」・「Step1応募用紙」はこちら▶



2 応募

- 現状を踏まえ、優先して取り組むテーマを決めましょう
- 「Step1 応募用紙」を当支部にFAX (076-431-5274) 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

とやま健康企業宣言の特典

1 貴社の健康づくりの状況を「見える化」※できます!

健康診断結果データ等をもとに、企業ごとに健康づくりの状況をグラフで「見える化」してお送りします。



※協会けんぽ富山支部加入の企業(従業員数10人以上)に限りです。

2 健康経営に取り組む事業所としてPRします!

とやま健康企業宣言にご参加いただいた企業等は、健康経営に積極的に取り組む企業として、県や協会けんぽ富山支部のホームページや新聞等の各メディアで紹介しします。また、各社のホームページやパンフレット等でPRしていただけます。

3 「とやま健康経営企業大賞」に応募できます!

「とやま健康経営企業大賞」とは?

従業員の健康づくりに積極的に取り組み、成果をあげている優れた企業等を表彰する富山県知事賞です。

※Step1、Step2認定企業が対象となります。

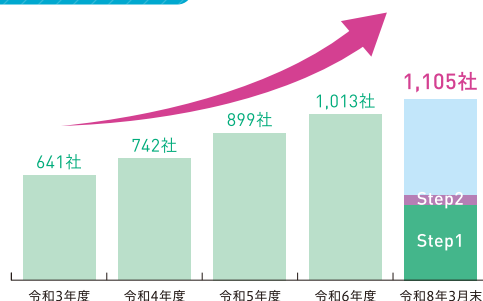
「とやま健康企業宣言」事業所数

宣言事業所数 1,105社

Step1 銀認定 460社

Step2 金認定 57社

健康企業宣言事業所
どんどん増加中!



他社の取り組みを見てみよう!

健康経営の周知とともに、「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。



「始めよう、進めよう 健康企業宣言」番組のご紹介

健康経営の普及を目的として、北日本放送株式会社(KNBラジオ)にてラジオ番組「始めよう、進めよう 健康企業宣言」を放送しています。本番組では、県内企業の実践の取り組み事例をもとに、健康経営の進め方の工夫、現場のリアルな声をお届けしています。過去の放送は、KNB公式YouTubeチャンネルでご視聴いただけます。見逃した回や気になるテーマも、いつでもご覧いただけます。

毎月第2・第4金曜日
午前7:45~8:00 O.A.
KNBラジオ
FM90.2/AM738



オンラインで、もっと手軽に！ これからは電子申請がおすすめです！

安心

便利

おすすめの理由



システムチェックにより、記載漏れなどのミスが防げます。



制度の詳細やよくある質問を画面上で確認しながら入力できるため、正確に申請ができます。



郵送などにかかっていた手間、時間、費用が削減できます。



スマホやPCから申請後の処理状況が確認できます。



電子申請サービス対象
申請書一覧はこちら



その他電子申請サービスの
詳細についてはこちら



4ステップでカンタン申請

ご利用可能時間 平日8:00~21:00

電子申請にはマイナンバーカードが必要です。お持ちでない方は発行をご検討ください。

STEP 1



ウェブサイトまたはけんぽアプリから手続きを行いたい書類を選択

STEP 2



マイナンバーカードを利用して協会けんぽの資格情報を取得

STEP 3



入力フォーマットに必要な事項を入力し、添付書類は電子ファイルをアップロード

STEP 4



申請手続き完了です！

電子申請はこちらから



けんぽアプリをリリースしました！

今後さらに便利な機能を実装予定です！

コンテンツ ● 電子申請 ● 健康情報

けんぽアプリのダウンロードはこちら



令和8年
6月1日
より

コールセンターを導入しました！

さらに 有人チャットのご利用範囲が広がりました！

電話がつながりにくい場合や天災などで富山支部を閉鎖した場合でも、安心してお問い合わせいただけるよう、令和8年6月1日より、コールセンターを導入しました。加えて、すべての相談において有人チャット※がご利用いただけるようになりました。

※有人チャットとは、スマートフォン等のチャットシステムを使い、複雑な質問等についてオペレーターと加入者の皆さまが直接テキストで会話できるものです。

有人チャット利用イメージ



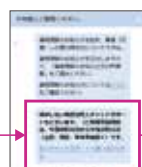
協会けんぽホームページ

スマートフォンやパソコン等で「協会けんぽ」と検索



チャットボット会話画面

質問項目を選択



チャットボット回答画面

解決しない場合は有人チャットサポートへお問い合わせするをクリック



有人チャット連携確認画面

チャットページを開くをクリック



有人チャット会話画面

お問い合わせ内容を入力することで有人チャットをご利用いただけます



チャットボットはこちらから
(協会けんぽホームページ)



富山支部電話番号 | 076-431-6155

健康保険委員変更時は届出書の提出が必要です！

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。

富山支部の
住所はこちら





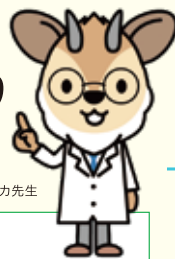
健康保険委員変更届		 FAX 076-431-5274 FAXをご利用の際は、送信先をよく確認のうえ、お間違えないようご注意ください。	
下記の者は 辞退 します。			
(ふりがな) 氏 名			
下記の者を 登録 します。 (協会けんぽ富山支部の適用事業所にお勤めの被保険者の方限定)			
(ふりがな) 被保険者氏名 【自署】			
生年月日	昭和	平成	年 月 日
事業所名称			部署名
事業所所在地	〒 - TEL - -		
資格情報のお知らせ または資格確認書に 記載の記号・番号	記号:	番号:	
メールマガジンの 登録	@		
	・メールマガジン(月1回無料配信)の登録をお願いしております。 ・健康保険のお役立ち情報等を配信しています。 ・利用規約をご確認・同意のうえ、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。		
LINEの追加	 ・LINE(月2回無料配信)の友だち追加をお願いしております。 ・従業員の皆さまはもちろんのこと、ご家族の皆さまにも知っていただきたい情報を配信しています。(LINEはどなたでも友だち追加可能です。) ・左の二次元コードを読み取り、友だち追加をお願いします。		

【メールマガジン利用規約】ご利用上の注意事項

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、以下のとおりですので、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。

- 本サービスは、外部の配信業者に委託して行っています。
- 本サービスは、無料(通信料金は除く)でご利用になれます。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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を必要としますが、これ以外に個人を識別することができる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。
- 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。)
- 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。
- 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。
- 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中止、延期又は廃止することがあります。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。改訂の場合は「全国健康保険協会ホームページ」でお知らせします。

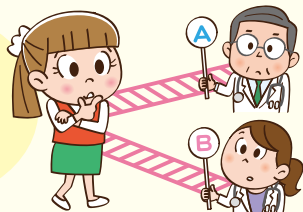
医療機関は **かしこく・上手に** かかろう



カモシカ先生

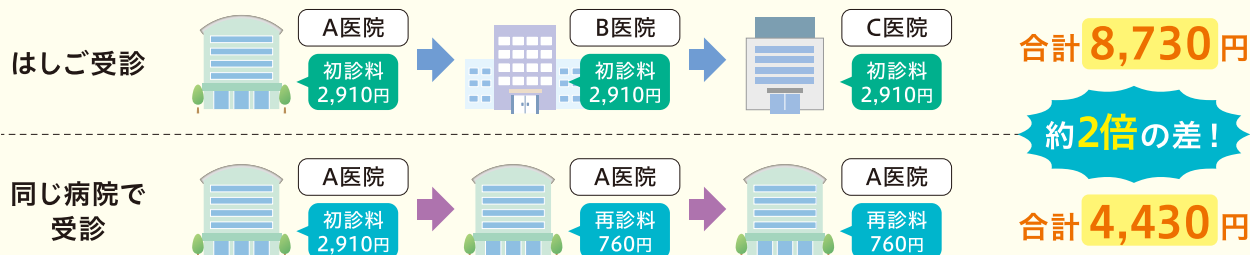
「はしご受診」していませんか？

前の病院は
合わないかも。
違う病院にも
行ってみようかな…



はしご受診とは…

同じ病気やけがで、複数の医療機関を受診すること。そのつど初診料がかかって**お金のムダづかい**になるだけでなく、検査や投薬が繰り返されて**体にも負担**がかかります。



※自己負担は上記金額の2割または3割。 ※物価対応料、検査料や薬剤料等も追加でかかります。



全国の病院・診療所・歯科・薬局の公式検索サイト

医療情報ネット(ナビイ)

厚生労働省と都道府県が運営し、全国の医療機関・薬局が条件に合わせて検索できます。



急な体調不良やけがで受診に迷った際の相談窓口

救急電話相談「#7119」

「救急車を呼ぶ」「今すぐ病院へ行く」などに迷った際、専門家からのアドバイスを受けられます。

「かかりつけ医」がいれば安心！

普段の生活や
健康状態をよくわかって
いるので、**一人ひとりに
合った診断や治療**
を受けられます。



必要なときは、
適切な大病院や
専門医に**紹介状**を
書いてくれます。

かかりつけ医

日常的な病気やけが、健康に関する
ことを何でも相談できる身近な医師

ご注意ください！

紹介状なしで大病院※を受診すると、
7,000円以上の特別料金がかかります。

※特定機能病院、一般病床数200床以上の地域医療
支援病院や紹介受診重点医療機関など



かかりつけ医を選ぶときのPOINT

- ✓何でも話しやすい
- ✓説明がわかりやすい
- ✓自宅や職場から近い

もし治療内容などに不安があれば、まずはかかりつけ医に正直に相談してみましょう！



お詫び

前回発行の「健康保険委員だより2026春号」の表紙に掲載した写真につきまして、「砺波チューリップ公園」の展望台を撮影したものでしたが、現在は建て替えが行われ、新しい展望台となっております。掲載写真は建て替え前のものであり、現状と異なる内容となっております。

関係者の皆様および読者の皆様に誤解を招くこととなりましたこと深くお詫び申し上げます。

ここに訂正させていただくとともに、今後は内容確認を一層徹底し、再発防止に努めてまいります。



全国健康保険協会 富山支部

〒930-8561 富山市奥田新町8-1 ボルファートとやま6階
TEL：076-431-6155 (代表)

協会けんぽ 富山

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



各種申請手続きが
オンラインでもっと手軽に
これからは、**電子申請**がおすすめです！

電子申請

