



春を元気に過ごすための 体調管理とストレッチのすすめ

独立行政法人 労働者健康安全機構
山口産業保健総合支援センター 所長
山口大学名誉教授
田口 敏彦 先生

春は気温が上がり、日差しも明るくなって、季節の移り変わりを実感しやすい時期です。その一方で、春は体調を崩しやすい季節でもあります。日々の寒暖差が大きく、気圧や日照時間が変わりやすいことに加え、就職や転職、生活リズムの変化などが重なることで、知らないうちに体や心に負担がかかりやすくなります。

このような春の不調を防ぐためには、まず基本的な生活習慣を整えることが重要です。十分な睡眠を確保し、栄養バランスの取れた食事を心がけ、無理のない範囲で体を動かすことは、特別なことではありませんが、健康を保つための基本となります。できることから少しずつ生活に取り入れ、継続することが大切です。

春先、特に3月は暖かい日が増え、体を動かしやすくなる一方で、関節痛や腰痛、肩こりといった症状が現れやすい時期でもあります。冬の間に冷えや運動不足によって体が硬くなっているところへ、急に活動量が増えることで、筋肉や関節に負担がかかるためです。関節は動かす機会が少ないと動き始めに痛みが出やすくなり、腰は引っ越しや家事、屋外の仕事などで無理な姿勢を続けることで痛めやすくなります。また、肩こりは寒暖差や長時間同じ姿勢をとることで悪化しやすくなります。

こうした春特有の不調を防ぐ方法として、日常生活に取り入れやすいのがストレッチです。ストレッチは、筋肉や関節をゆっくりと伸ばし、体の柔軟性を保つ運動で、特別な器具や体力を必要とせず、年齢を問わず安全に行うことができます。筋肉や関節を柔らかく保つことで体の動きがスムーズになり、転倒やケガの予防につながります。また、血流が促されることで冷えやむくみが軽減し、疲れがたまりにくくなるほか、心身のリラックス効果も期待できます。

ストレッチを行う際は、いくつかのポイントを意識することが大切です。勢いをつけたり反動を使ったりせず、無理のない範囲でゆっくりと筋肉を伸ばしましょう。痛みを感じるまで行う必要はなく、「気持ちがいい」と感じる程度を目安にします。また、呼吸を止めず、自然な呼吸を続けながら行い、伸ばした状態は20~30秒ほど保つのが適切です。

ストレッチに適した時間帯としては、朝起きたときや仕事・家事の合間、特に体が温まっている入浴後がおすすめです。長時間行う必要はなく、1日5分程度でも十分です。無理をせず、毎日の生活の中に少しずつ取り入れて続けることで、体の変化を感じられるようになります。

春は「体はまだ冬、気持ちは春」になりやすい季節です。自分の体の状態に目を向けながら、日々の小さな心がけを積み重ね、元気で快適な春を過ごしていきましょう。

図 日常生活に取り入れやすいストレッチ



毎日少しずつ体をほくしましょう!

山口産業保健総合 支援センターからの お知らせ

独立行政法人 労働者健康安全機構 山口産業保健総合支援センターは山口県に下関、宇部、徳山、下松、岩国、小野田、防府、山口、萩の地域窓口センター（地域産業保健センター）をもち、以下を無料で提供しています。

- 産業保健に関する研修・セミナー
- 治療と仕事の両立支援
- 小規模事業所の相談対応等
- 専門スタッフによる相談
- メンタルヘルス対策
- 産業保健関係助成金

詳しくはこちら▶



(山口産業保健総合支援センター HP)



本誌は山口支部 HP に掲載しています。事業所内配布等にご活用ください。



(山口支部 HP)

発行 / 全国健康保険協会山口支部
〒754-8522
山口市小郡柳井田一丁目1番57号 山本ビル第3
TEL: 083-974-0530 (代表)

職場内での掲示・回覧にご活用ください。

協会けんぽ NEWS やまぐち

令和8年3月号



「もしも」と「いつも」に安心を。

~協会けんぽからのお知らせ~
新たにコミュニケーションロゴを制作しました

協会けんぽでは、加入者・事業主を繋ぐ新たな「接点」として、コミュニケーションロゴを制作しました。

制作の
コンセプト

- ・「協会」の「荔」は力を集めるという意味があり、三羽の「青い鳥」が力を合わせ、輝く明日へと羽ばたく様子を表しています。
- ・「もしも」の時に役立つ保険と「いつも」健康に過ごすための健康づくりを図るという、協会けんぽの2つの機能を表現しました。

被保険者向けの新しい健診が始まります!

協会けんぽでは、被保険者の健康増進のため、35歳以上の被保険者を対象に、生活習慣病の発症・重症化予防を目的とした「生活習慣病予防健診」を実施しています。

令和8年4月からは、以下の内容を追加し、さらに充実した健診となりました。令和8年度も、協会けんぽの生活習慣病予防健診等をご利用ください!



▲令和8年度健診案内パンフレット

新たな健診を開始 ▶ 人間ドック健診

- 対象 35歳~74歳の被保険者
- 補助額 最高25,000円
※健診費用(総額)が25,000円以下の場合、健診費用(総額)までとなります。
- 内容 生活習慣病予防健診(一般健診)の項目に検査項目が追加され、受診当日の医師による健診結果説明や特定保健指導も含まれています。

人間ドック健診の検査項目はこちら▼



(協会けんぽ HP)

健診対象者を拡大 ▶ 生活習慣病予防健診(一般健診(若年))

- 対象 20歳、25歳、30歳の被保険者
- 自己負担額 最高2,500円
- 内容 血液検査や尿検査などの一般的な検査に肺のがん検診を加えた若年者用の健診です。

〈検査項目〉

- ・問診
- ・診察等
- ・身体計測
- ・尿検査
- ・心電図検査
- ・血液検査
- ・胸部X線検査
- ・血圧測定

新たな検診を開始 ▶ 骨粗しょう症検診

- 対象 生活習慣病予防健診(一般健診または節目健診)を受診する40歳~74歳の偶数年齢の女性被保険者
- 自己負担額 最高1,390円
- 内容 問診や骨の中にあるカルシウムやマグネシウム等の成分量を測定し、骨粗しょう症の予防と早期発見を目的とした検診です。

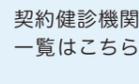


お願い

健診案内が届いたら
従業員に周知してください
※案内は3月中旬に事業所へ送付します



健診機関へ予約をする
※全国の契約健診機関で受診
できます



契約健診機関
一覧はこちら▶

健診を受診



健診結果を
確認する



健診受診の流れ

健康保険の有効期間にご注意ください

被保険者が在職時の健康保険を使用できるのは「退職日(資格喪失日の前日)まで」です。ご家族(被扶養者)の方は、就職等により扶養から外れた日以降、健康保険は使用できません。

退職または扶養を削除する場合は、被保険者に対して以下の周知をお願いします。

例① 被保険者が3月31日で退職したとき(※)
 →4月1日以降、在職時の健康保険は使用できません。
 ※退職後は、①健康保険任意継続、②国民健康保険、③ご家族の健康保険(被扶養者)等のいずれかの健康保険に加入する必要があります。

例② 被扶養者が4月1日に就職したとき
 →4月1日以降、就職先の健康保険を使用する必要があります。(協会けんぽHP)

退職後の健康保険の詳細はこちら▼



Check

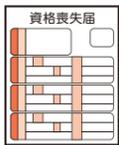
- 有効期限内であっても、資格確認書を使用できるのは、退職日(ご家族(被扶養者)の方は扶養から外れた日の前日)までです。
- 無効となった健康保険を使用した場合は、後日協会けんぽで負担した医療費(総医療費の7~8割)を被保険者から返金していただくこととなります。



担当者の方へのお願い

〈資格喪失届・被扶養者異動届等の提出について〉

「健康保険・厚生年金保険 被保険者資格喪失届」「健康保険 被扶養者異動届」は法令に基づき、資格喪失等の事実があった日から**5日以内**に日本年金機構の事務センターまたは管轄の年金事務所にご提出をお願いします。



任意継続の手続き方法について

退職後の健康保険の1つに「任意継続健康保険」があります。加入をご希望の場合は、次の内容をご確認のうえお手続きください。

お手続き先	お住まいの住所を管轄する協会けんぽ都道府県支部
加入要件	○退職日まで継続して 2カ月以上 の被保険者期間があること ○退職日の翌日から 20日以内 (必着)に「任意継続被保険者資格取得申出書」を提出すること
保険料	在職時の約2倍となります(上限あり)。 $\text{保険料} = \text{退職時の標準報酬月額(上限32万円)} \times \text{お住まいの協会けんぽ都道府県支部の保険料率}$ ※40歳以上65歳未満の被保険者は上記に介護保険料が加わります。

Point

申請書は電子申請サービスまたは郵送で!

協会けんぽの申請書は全て郵送でお手続きいただけるほか、電子申請サービスは、郵送の手間も省くことができ、簡単・便利です。ぜひご利用ください。

電子申請サービスはこちら▶
(協会けんぽHP)



特に3月、4月は窓口が大変混雑しますので、電子申請サービスまたは郵送でのお手続きにご協力をお願いします。



令和8年度 保険料率等のお知らせ

令和8年3月分(4月納付分)から保険料率が変わります。保険料額表はホームページからご確認ください。また、令和8年4月分(5月納付分)から子ども・子育て支援金制度が始まります。



健康保険料率 10.15%のうち、6.91%分は加入者の皆さまの医療費等に充てられる基本保険料率となり、3.24%分は後期高齢者医療制度への支援金等に充てられる特定保険料率となります。

健康保険料率は皆さまの取組で変わります!

インセンティブ制度の結果について

インセンティブ制度とは、協会けんぽの加入者及び事業主の皆さまの取組に応じてインセンティブ(報奨金)を付与し、都道府県支部ごとの「健康保険料率」に反映させるものです。

インセンティブ制度で健康保険料率が引き下げられるには?

- インセンティブ制度による健康保険料率の引き下げは総得点の上位15支部となり、令和8年度健康保険料率に影響する山口支部の令和6年度実績は**全国36位**(前年度全国17位)でした。
- 総得点が最も高い支部では、インセンティブ制度によって令和8年度健康保険料率が**0.34%**引き下げられる見込みです。



インセンティブ制度の取組項目を実践し、順位アップへ!

インセンティブ制度の評価項目は5つあり、順位が低下した評価項目(②~⑤)については、以下のような皆さまの健康づくりの取組により改善できます。今後も引き続きご協力のほどよろしくお願いいたします。

※以下の()内は令和5年度の全国順位

- ①**特定健診等の実施率** 10位 ↑(39位)
 実施率を上げるには ▶ 令和8年度も協会けんぽの健診を利用してお得に受診しましょう! 労安法の定期健康診断を受けた方は協会けんぽへ健診結果をご提供ください!
- ②**特定保健指導の実施率** 37位 ↓(27位)
 実施率を上げるには ▶ 健診の結果、生活習慣改善が必要と判定された方は特定保健指導をご利用ください。
- ③**特定保健指導対象者の減少率** 40位 ↓(10位)
 減少率を上げるには ▶ 特定保健指導の対象とならないよう、生活習慣に気を配り、健康づくりを実施しましょう。
- ④**医療機関への受診勧奨基準において速やかに受診を要する者の医療機関受診率** 39位 ↓(13位)
 受診率を上げるには ▶ 健診の結果、「要治療」「要精密検査」の判定を受けた方は速やかに医療機関を受診してください。
- ⑤**後発医薬品の使用割合** 16位 ↓(11位)
 使用割合を上げるには ▶ 後発医薬品(ジェネリック医薬品)がある場合は積極的に使用しましょう。