



副交感神経の働きを高めよう

山口大学・山口県立大学名誉教授 江里 健輔 先生

フェイクニュースをはじめ、怒涛のように迫ってくる情報に適正に対応しようとして、緊張状態が長く続くと、肩こりや頭痛、胃酸過多、食欲不振、手足の痺れなどいろいろな症状が現れることがあります。医療機関を受診してもなんら異常が認められない、というのが心因性ストレスの特徴です。これらの症状は、交感神経が常に優位になったために血流が悪化したことが原因と考えられます。このような場合には心身の緊張をほぐすために、副交感神経の働きを高めることが効果的です。

神経には中枢神経と末梢神経(付図1)があり、末梢神経は運動・感覚神経と自律神経(付図2)とに分けられます。運動・感覚神経は、自分の意志で体を動かしたり感覚を伝えるための神経ですが、自律神経は自分の意志に関係なく、生命を維持するための機能を調節する神経です。例えば、脈拍を早くしたり、遅くしたりと、血管の収縮・拡張の調節や肺の動きをスムーズにして呼吸を調節する働きがあります。さらに、この自律神経は役目の違いによって交感神経と副交感神経があり、交感神経は自動車のアクセル、副交感神経はブレーキの役目をします。

従って、この二つの神経のバランスが崩れると、多種多様な症状をきたすことになるわけです。

これらの症状を和らげるには副交感神経の活動を高めることです。

それには

①意識して深くゆっくりと呼吸する

②適度に運動する

運動中は交感神経が優位になりますが、運動後には副交感神経が優位になります。

このように運動は自律神経のスイッチを切り替えるので、リラックスします。

③ツボをマッサージする

例えば、太衝(足の親指と人差し指の交わる場所)、足の三里(膝の皿のすぐ下の内側と外側のくぼみ)などを1回10～30分程度刺激すると自律神経のバランスを整える効果があります。

令和6年10月号「足裏マッサージの効果」参照 →



④活動を高める食べ物

バナナ、ヨーグルトなど

⑤その他

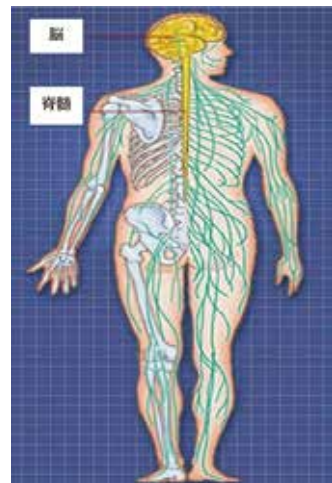
湯船に浸かる、白湯(50℃前後の温かい水)、ストレスを避ける、規則正しい生活をするなどがあります。

しかし、副交感神経が優位(副交感神経亢進)になり過ぎても危険です。症状として、脈拍数が少なくなり血圧が低くなり、そのためにめまいや立ちくらみ、失神などが起こり、さらに、消化不良などをきたし、日常生活に支障をきたします。

健康であるためには自律神経のバランスを整えることが極めて重要です。

慌てず、ゆっくり、イライラせず生活致しましょう。

付図1



黄色：中枢神経
緑：末梢神経

神経とは

外部からさまざまな刺激を知覚し、体の各部へ情報を伝達したり、刺激に応じて内臓や組織の機能を調節する

付図2

末梢神経	
運動・感覚神経	自律神経
自分の意志で全身の筋肉を動かしたり、感覚などを中枢神経に伝える神経 ・運動する ・話す ・痛み ・皮膚感覚 など	自分の意志に関係なく、生命を維持するための機能を調節する神経 ・血管の収縮、拡張を調節 ・呼吸を保つ ・胃や腸の働きを調節 など

協会けんぽ NEWS やまぐち

令和7年 3月号

防府天満宮

令和7年4月から新たに「周南病院」にて生活習慣病予防健診が受診できるようになりました(全57機関)。
なお、山口県下で生活習慣病予防健診を受診できる健診機関一覧は、ホームページからご確認ください。

令和7年度の健診が始まります！

協会けんぽでは、年度内におひとり様1回に限り、健診費用の補助を行っています。病気の早期発見・早期治療や生活習慣の改善につなげるため、健診の受診をお願いします。



生活習慣病予防健診

対象：20歳～74歳の被保険者(ご本人)^{※1}
^{※1}1健診項目ごとに受診対象年齢が異なります

令和7年度生活習慣病予防健診のご案内は、3月中旬に事業所あてにお送りしています。

	生活習慣病予防健診 (一般健診)	(一般健診)に追加できるオプション健診		
		付加健診	子宮頸がん検診	乳がん検診
対象年齢	35歳～74歳	40歳、45歳、50歳、 55歳、60歳、65歳、 70歳	20歳～38歳(※2) 36歳～74歳 ※偶数年齢の女性	40歳～74歳 ※偶数年齢の女性
自己負担額(最高)	5,282円	2,689円	970円	40～48歳 1,574円 50歳以上 1,013円
内容	定期健康診断 + 大腸/胃がん検診 他	・尿沈渣顕微鏡検査 ・腹部超音波検査 他	・問診 ・細胞診	・問診 ・乳房X線検査 ・視診 ・触診
受診までの流れ	事業主様へ健診案内が届くので 従業員様にご周知ください			
	健診機関へ予約する			
	健診を受ける			

※2 20歳～38歳の偶数年齢の女性の方は、子宮頸がん検診を単独でご受診できます。

特定健診

対象：40～74歳の被扶養者(ご家族)

令和7年度特定健診のご案内(受診券等)は、4月上旬に被保険者様のご自宅へお送りします。ただし、宛所不明等で送付できなかったご案内は、被保険者様が勤めている事業所にお送りする場合がありますので、届いた際は対象者様にお渡しいただきますようご協力をお願いいたします。

自己負担額(最高)	0円(無料)～1,447円 (山口県内の健診機関)(健診機関によって異なります)
内容	診察、問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査など基本的な検査
受診までの流れ	被保険者様の自宅に 「受診券」が届く
	健診機関へ予約する
	健診を受ける



生活習慣病予防健診と特定健診の健診実施機関一覧は、協会けんぽホームページに掲載しております。

詳しくはこちら ▶▶▶

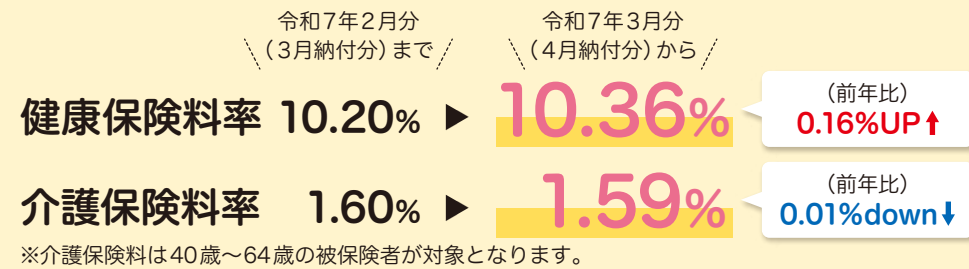
協会けんぽ山口 健診実施機関一覧

検索



協会けんぽ山口
ホームページ

令和7年3月分（4月納付分）からの保険料率のお知らせ



令和7年度
保険料率特設サイトは
こちら▶

保険料率は標準報酬月額に上記の料率を乗じて算出します。
詳しい保険料額表は右記からご確認ください。

皆さまの取組で保険料率が変わります！ インセンティブ制度

インセンティブ制度は、加入者の皆さまの行動変容を促し健康度の向上を図ることを目的に実施しており、上位15位に報奨金が付与され、健康保険料率の引下げが行われます。

具体的には、令和5年度実績は令和7年度健康保険料率に反映しますが、山口支部の令和5年度実績は全国17位と残念ながらあと一步というところでした。



▲インセンティブ
制度については
こちら

Check!

- ・山口支部加入者の令和5年度実績の順位は**全国17位**
- ・令和5年度実績1位の支部の令和7年度健康保険料率は約0.16%引き下げ

保険料率の
引き下げとなる
上位15位まで
あと一步!!



皆さまが健康づくりに取り組んでいただくことで保険料率の引き下げにつながります。
引き続きご理解とご協力をお願いいたします。

インセンティブ制度の5つの取組項目と山口支部の全国順位



①特定健診等の実施率 39位

実施率を上げるには お得な協会けんぽの生活習慣病予防健診や特定健診を利用してください！
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の提供をお忘れなく！



◀協会けんぽの
健診はこちら



②特定保健指導の実施率 27位

実施率を上げるには 健診結果で生活習慣の改善が必要と判定された方は特定保健指導を利用してください！



◀特定保健指導
については
こちら



③特定保健指導対象者の減少率 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に日頃から健康的な生活習慣に取り組みましょう！



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 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 11位

使用割合を上げるには 積極的に後発医薬品（ジェネリック医薬品）を使用しましょう！

協会けんぽ山口支部公式LINEをはじめました！

登録を
お願いします

配信内容

●知って得する健康情報



R6年12月配信分
知っておきたい！急性アルコール中毒

●協会けんぽの制度に関するお知らせ

- ・マイナ保険証
- ・お得な健診、健康づくり など



R6年12月配信分
健診の3つの「もったいない」をなくそう！

▼LINEの「友達追加」から
ID検索するかQRコードを
読み取ってください！



ID: @kenpo_yamaguchi

退職後の健康保険のご案内 退職後は速やかにお手続きを！

退職後の健康保険には、「健康保険任意継続」・「国民健康保険」・「ご家族の健康保険（被扶養者）」の3つの選択があります。毎月納める保険料などを比較のうえ、選択された「手続き先」にお申し出ください。

加入先	協会けんぽの任意継続	国民健康保険	ご家族の健康保険の被扶養者
手続き先	お住まいの住所を管轄する 協会けんぽ支部	お住まいの市町村の 健康保険担当課	ご家族の勤務先
保険料	退職時の標準報酬月額 ^(※) × お住まいの都道府県支部の保険料率 ※令和7年3月までは上限30万円 令和7年4月から上限32万円となります。	加入する世帯の人数や前年 の所得などにより決まり ます。お住まいの健康保険 担当課にお問い合わせくだ さい。	被扶養者としての保険料 負担はありません。
加入条件	下記参照 ※加入期間は最長2年間	お住まいの市町村の健康 保険担当課にお問い合わせ ください。	扶養の条件を満たしてい る必要がありますので、ご家 族の勤務先にお問い合わせ ください。

加入条件

- 条件① ☒ 資格喪失日の前日（退職日）までに継続して**2か月以上**の被保険者期間があること
- 条件② ☒ 資格喪失日（退職日の翌日）から**20日^(※)以内**に「任意継続被保険者資格取得申出書」を上記「手続き先」へ提出すること（必着）
※20日目が土日・祝日の場合は翌営業日

Check!

退職日の翌日から20日を超えると任意継続の加入ができなくなります。
1日でも過ぎた場合は受付ができませんのでご注意ください。

任意継続
制度の詳細は
こちら▶



申請書ご提出の際のお願い

申請書は郵送でご提出ください

窓口の混雑防止のため、郵送による申請書の提出にご協力をお願いいたします。

お問い合わせ先：業務グループ 083-974-0530 自動音声①