

～今月の内容はこちらです～

- 1.+10（プラステン）から始めよう！
- 2.医療費が高額になりそうなときは、お早めに「限度額適用認定証」の申請をお願いします
- 3.長野支部の加入者様は血糖値が高い傾向にある！？
-2019年度支部別スコアリングレポートを作成しました-
- 4.今月の健康情報
- 5.今月の医療保険情報



◆1.+10（プラステン）から始めよう！

あけましておめでとうございます。皆様に健康づくりに関する様々な情報をお届けいたします！本年もよろしくお祈りします。コロナ禍で迎えた初の年末年始、皆様はどう過ごされましたか？外出自粛や新しい生活様式により、年末年始はおうちで過ごされた方が多いのではないのでしょうか。「ずっとゴロゴロしていて寝正月だった...」「ついつい食べ過ぎた...」なんて方におすすめ！今回は凝り固まった体をほぐす運動をご紹介します。（普段ご紹介しているストレッチよりハードかもしれません。無理のない範囲で行いましょう。）

【側屈のストレッチ】※息を止めないように、深呼吸しながら行いましょう。

- ① 足を腰幅より少し広めに開く。
- ② バンザイをするように両手を上げたまま左真横に倒す。
- ③ ②の状態から左手だけを太ももの脇まで下げる。
- ④ さらに行けるところまで深く倒す。
- ⑤ 体勢を①に戻す。
- ⑥ バンザイをするように両手を上げたまま右真横に倒す。
- ⑦ ⑥の状態から右手だけを太ももの脇まで下げる。
- ⑧ 左手のときと同様に深く行けるところまで倒す。



【背中すっきりエクササイズ】

- ① 少し膝を曲げて、上半身を前に45度倒す。（首から腰を一直線にする）
- ② ①の状態ですく前に向けて「前にならえ」をする。（これが基本の姿勢）
- ③ 前を見たまま片腕だけを後ろに引き上げる。（両手の端と端が一直線になるよう、
胸をしっかりと開くのがポイント！）
- ④ 少しだけ動きを止めて、基本の姿勢に戻す。
- ⑤ 左右交互に10回ずつ行くと効果的！



◆2.医療費が高額になりそうときは、お早めに「限度額適用認定証」の申請をお願いします

入院や手術などで医療費が高額になりそうときは、事前に「限度額適用認定証」の申請をお勧めしています。「限度額適用認定証」を医療機関の窓口に表示することで、お支払額を自己負担限度額（※1）までに抑えることができます。申請からご利用までの流れは以下の通りですので、ぜひご利用ください。

－申請からご利用までの流れ－ 《簡単！3ステップ》

(1) 所定の申請書を協会けんぽ長野支部にご提出ください。

★「限度額適用認定証」の申請書はこちら★

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g2/cat230/r121/>

(2) 協会けんぽ長野支部で「限度額適用認定証」を作成・交付し、郵送でお届けします。申請からお届けまで1週間程度かかります。

(3) 受診の際に保険証と併せて「限度額適用認定証」を医療機関窓口に表示します。

※1：自己負担限度額は被保険者の所得区分によって異なります。詳細は下記ページでご確認ください。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g3/sb3020/r151/>

◆3.長野支部の加入者様は血糖値が高い傾向にある！？－2019年度支部別スコアリングレポートを作成しました－

このたび協会けんぽでは2019年度スコアリングレポートを作成しました。「スコアリングレポート」は支部の全国順位と健康課題を把握できるように、健診受診率や健診結果などを「見える化」した資料です。

その中で長野支部ではある事実が判明しました！協会けんぽ長野支部加入者様の空腹時血糖値について、100mg/dl以上の方の割合が全国平均に比べ高いということです。ご自身の健康診断結果表の「空腹時血糖」の項目に注目してみてください。その値は基準値の100mg/dl未満ですか？

血糖値が高い状況が続くと...「糖尿病」をはじめ、網膜症や腎症、神経障害などの合併症を引き起こす可能性が高まります。糖尿病や合併症を引き起こさないためにも、血糖値が基準値より高い方は生活習慣の改善に取り組みましょう。

《血糖値を下げるコツ！》

- ・「まごわやさしい」食材を1日の食事に取り入れる。
(健康的な食生活に役立つ食材の頭文字。ま＝まめ、ご＝ごま、わ＝わかめ(海藻類)、や＝やさい、さ＝さかな、し＝しいたけ(きのこ類)、い＝いもの7種類。)

- ・食事の時間はゆっくり、よく噛む。
- ・食事は野菜、主食、ご飯(炭水化物)の順番を守る。
- ・ウォーキング等の有酸素運動や筋力トレーニングを短時間でもよいので毎日する。

◎長野支部の2019年度支部別スコアリングレポートはこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/file/20201201scorenagano.pdf>

◎上記の概要をまとめた資料はこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/file/20201201scoregaiyou.pdf>



◎協会けんぽ長野支部では、食事や運動習慣の改善に役立つ講習会を無料で実施しています。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/nagano/cat070/2016090804/>

◆4. 今月の健康情報

ストレッチエクササイズで腰・身体スッキリ（タッチトゥーズ）

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/r2/2121501/>

◆5. 今月の医療保険情報

軽い不調はセルフメディケーション



「セルフメディケーション」とは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と世界保健機関（WHO）は定義しています。

具体的には、日ごろから、自分の健康状態を知って生活習慣を見直したり、市販薬（OTC 医薬品）を活用したりするなど、自分自身で健康管理や病気の予防・対処を行うことをいいます。

健康な毎日を過ごすためにセルフメディケーションを実践し、あなたの健康管理力を高めていきましょう。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat525/r2/21215/>



.....

健康ニュースは、全国健康保険協会長野支部より毎月配信されます、メールマガジンを参考に発行しています。本年もよろしくお願いたします。（企画営業部）