

～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. 令和3年度の協会けんぽ長野支部保険料率について
3. 退職等で資格の切れた保険証はご返却ください
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！

早いものでもう3月。まだまだ寒い日は続きますが、日中は時折暖かく感じられるようになりました。

春は出会いや別れの季節でもあり、変化の多い時期。会社の人事異動や、ご家族の進学・就職、それらに伴う引っ越し等...新生活には期待も高まりますが、不安もつきものです。また、長期にわたり新型コロナウイルスに関するニュースが連日のように報道されています。先の見えない不安や緊張感から「コロナ疲れ」に悩んでいませんか？

ストレッチは、心身の緊張をほぐすリラクゼーション効果が期待されます。そこで今回は、毎月紹介しているストレッチよりも簡単にできるストレッチを紹介します。新生活をこれから迎える方や、コロナ疲れで心身が張りつめているなあ...と感じている方は、ぜひ実践してみてください。

【ストレッチその1】※腰痛予防に！

- ① 立ったまま足を大きく前後に開く。
- ② 上半身を下げ、右ひざを深く曲げる。（股関節を伸ばすことを意識する）
- ③ この姿勢を20秒キープする。
- ④ 逆の足も同様に行う。（余裕があれば交互に3回行う。）

【ストレッチその2】※猫背改善に！

- ① 腰の後ろで手を組み、手のひらを外側へ返す。
- ② 手を上へ少しずつ上げていく。（できるところまで！）
- ③ 腕を上げた状態で20秒キープする。（余裕があれば1分キープ！）



◆2. 令和3年度の協会けんぽ長野支部保険料率について

令和3年度の長野支部の健康保険料率と、全国一律の介護保険料率は令和2年度に比べそれぞれ0.01%引上げとなります。

※令和3年3月分（4月納付分）からの適用となります。

※任意継続被保険者の方は、令和3年4月分の保険料から変更となります。

～令和3年度 協会けんぽ長野支部の保険料率～

健康保険率：9.71% (令和2年度 9.70%)

介護保険率：1.80% (令和2年度 1.79%)

◎保険料について詳しく知りたい方はこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/LP/2021hokenryou/>



◎一般被保険者の方の保険料額表について知りたい方はこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/~media/Files/shared/hokenryouritu/r3/ippan/r30220nagan.pdf>

◎任意継続被保険者の方の保険料額表について知りたい方はこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/~media/Files/shared/hokenryouritu/r3/ninkei/20nagan.pdf>

◆3. 退職等で資格の切れた保険証はご返却ください。

3月、4月は退職等で保険証の切り替えが多くなる時期です。在職時の保険証が使えるのは「退職日まで」となります。退職後は、ご家族分（被扶養者分）も合わせて保険証を会社にご返却ください。

なお、退職後に誤って在職時の保険証を使って医療機関を受診すると、医療費（総医療費の7～9割）を返還していただくことになります。

◆4. 今月の健康情報

こころの健康

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/r2/3021501/>



◆5. 今月の医療保険情報

禁煙に取り組もう

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat525/r2/30215/>



◆◆◆
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るメールマガジンを参考に発行しています。（企画営業部）

～その痛み、悪化する前に～

職場で簡単！腰痛ケア



「腰痛」は、労災全体の約60%を占め、最も発生件数が多いと報告されています※。近年は運送業や製造業に限らず、オフィスワークでの発生件数が増えていることから、オフィスでできる腰痛ケアについてご紹介します。

※出典：厚生労働省 平成30年の労働災害発生状況

工作中的姿勢に注意！

重い物を持って運んだり、前かがみになったり、長時間座りっぱなししていると腰への負担が大きくなります。体への負担が少ない姿勢を意識して仕事に臨みましょう！

1 物を持つ、移動、前かがみの姿勢



少しだけ胸を張り、重量挙げの選手がバーベルを持ち上げるようなイメージで下半身に力を入れましょう

2 座っているときの姿勢



座位時は猫背に注意。腰をしっかり反らせた後、少し戻したくらいの状態をキープ。長時間の場合は、クッションや丸めたタオルを挟むと良いでしょう

出典：労災疾病等医学研究普及サイト「新・職場の腰痛対策マニュアル」

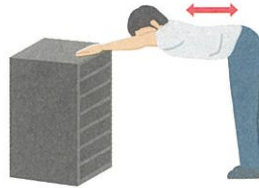
簡単！その場で腰痛ストレッチ

腰痛の原因の一つが“血流の悪化”。長時間同じ姿勢でいると血流が悪くなりやすいため、定期的に立ち上がったたり、歩いたり、ストレッチをすることで解消していきましょう。職場では時間を決めるなどしてみんなできると良いですね！

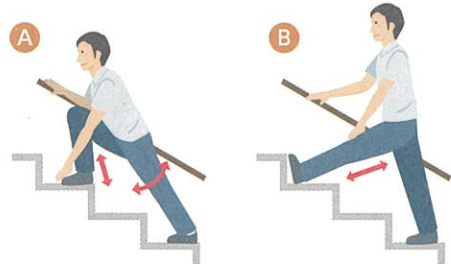
1 前ふともものストレッチ



2 上半身のストレッチ



3 階段を利用した下半身のストレッチ



方法 ①身近にある回転しない椅子や机、階段を使い、20～30秒間姿勢を維持する
②それぞれ左右1～3回伸ばす

ポイント ●息を止めずにゆっくりと吐きながら伸ばす
●反動、はずみをつけない
●張りを感じるが痛みのない程度まで伸ばす

出典：厚生労働省「職場における腰痛予防対策指針及び解説」より一部抜粋

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。