



～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.「世界保健デー」を通して「健康格差」について考えてみませんか？
- 3.インセンティブ制度の説明動画を YouTube で公開中です！
- 4.こんなときは健康保険～①病気やケガで会社を休んだときは「傷病手当金」～
- 5.今月の健康情報
- 6.今月の医療保険情報



◆1.+10（プラステン）から始めよう！

4月になりました。長かった冬も終わり、昼間はずいぶんと暖かさを感じるようになりましたね。新年度が始まったことや各地の桜の見頃も重なり、歓迎会やお花見などを楽しみたい時期ですが…。今年はガマン！という方も多いのではないのでしょうか。長野県内ニュースでも“第4波の到来（？）”ともいわれるように、新型コロナウイルスの感染が広がっています。

ただ、新型コロナウイルスとの向き合い方としては、あまり過敏に恐れるのではなく、これまで通り感染予防対策をしっかりと取りつつ、「おうち時間」等の余暇を楽しめたらと思います。そんな「おうち時間」でも手軽にできるストレッチを今回はご紹介します。なお、今回のストレッチは肩こりを和らげる効果がありますので、ぜひ実践してみてください。

【ストレッチその1】

- ① 肩の力を抜き、リラックスする。
- ② 右手で頭の左側を持つ。
- ③ そのままゆっくり右真横に引き寄せて15秒キープする。
- ④ 反対側も同様に行う。

【ストレッチその2】

- ① 両肘を内側へV字に曲げて、肩より上にあげる。（このとき手は軽く握る）
- ② 5秒ほどかけて、ゆっくりと両肘を後ろへ引き寄せる。（肩甲骨を寄せることを意識する）
- ③ 肩甲骨を寄せたまま、肘を下げて脱力する。
- ④ これを5回繰り返す。

◆2.「世界保健デー」を通して「健康格差」について考えてみませんか？

毎年4月7日は世界保健デーです。これは1948年4月7日にWHO憲章が初めて設定され、効力を発したことを記念して定められました。

WHO（世界保健機関）は、すべての人々の健康を増進し保護するために、互いの国々と協力する目的で設立された国連の専門機関で、現在190を超える国や地域が加盟しています。

世界保健デーでは、毎年WHOによって国際医療保険に関するテーマが設定されており、今年のテーマは「健康格差」です。WHOのホームページでは、コロナ禍における健康格差の解消に向けたメッセージを発信しています。これを機会に、世界の国々や日本国内での「健康格差」について再度考えてみましょう。

◎WHO、世界保健デーについて詳しく知りたい方はこちら

（公益社団法人日本WHO協会のホームページ）

◆3. インセンティブ制度の説明動画を YouTube で公開中です！

協会けんぽ長野支部では、インセンティブ制度についてご理解を深めていただくために、YouTube 動画を作成しました。ぜひご覧ください！

◎YouTube 動画はこちら

<https://www.youtube.com/channel/UCCYxHZoFCmV3YQACpLgpF1g>

☆インセンティブ制度とは？☆

5つの評価指標における加入者及び事業主の皆様の取組状況に応じて、都道府県ごとに偏差値を算出し、ランキングづけします。ランキング上位23支部には、順位に応じた報奨金を付与し、翌々年度の保険料率に反映します。（つまり、今年度の皆さまの取り組み次第で、令和5年度の保険料が安くなる可能性があります！）

◎インセンティブ制度について詳しくはこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/nagano/cat080/20180604/20200910/>

◆4. こんなときは健康保険～①病気やケガで会社を休んだときは「傷病手当金」～

今月号から4か月に渡り、メールマガジンにて協会けんぽの健康保険の給付について紹介していきます。「健康保険」という言葉はよく耳にしても、実際にどのような給付が受けられるかは分からない...という方も多いのではないでしょうか？（メルマガ担当は入社するまで全くの無知でした。）既にご存じの方も、そうでない方も、ぜひご一読ください。第1回目は「傷病手当金」です。「傷病手当金」とは、病気やケガの療養のために会社を休み、給料の支払いを受けられないときに、その間の生活保障として受けることができるお金です。いわば、「病気やケガで働けなくなった時の給料の代わり」です。ただし、傷病手当金を受給するには、以下の条件がございます。

- ・勤めている本人（被保険者）であること
- ・仕事に就くことができなかった（労務不能の）証明が医師等から受けられること
- ・3日間連続して仕事を休んでいること（4日目から支給対象）
- ・会社から給料の支払いがない（または減額されている）こと

傷病手当金を申請する際は、協会けんぽホームページからダウンロードいただいた申請書を記入（または入力）し、加入の協会けんぽ支部までご郵送ください。

◎傷病手当金について詳しくはこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g3/sb3040/r139/>

◎申請書の書き方について、ご注意くださいポイントを広報紙『協会けんぽ NEWS』

令和3年1月号にまとめています。提出前にご確認ください！

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/~media/Files/nagano/kouhou/20191209/2021news1gatsu.pdf>

◆5. 今月の健康情報

簡単ストレッチすきま運動

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/r2/3031501/>

◆6. 今月の医療保険情報

ギャンブル依存症の治療

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat525/r2/30315/>

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）

