



～今月の内容はこちらです～

- 1.+10（プラステン）から始めよう！「起床時におすすめのストレッチ」
- 2.「世界禁煙デー」をご存じですか？
- 3.こんなときは健康保険～②出産で会社を休んだときは「出産手当金」～
- 4.保険者機能強化アクションプラン（第5期）について
- 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！「起床時におすすめのストレッチ」

ゴールデンウィークが終わり、お休み明けの方も多いのではないのでしょうか。（「連休中もお仕事だったよ！」という方、本当にお疲れ様です。）コロナ禍において、自宅にいることの多い連休であったかと思われませんが…皆様、リフレッシュはできましたか？

お休みの間に普段と異なる生活リズムで過ごすと、自律神経が乱れてしまいがちです。連休明けは、仕事のペースを戻すまでつらい方も多はず！そんな時は朝起きた際に、下記のストレッチをおすすめします。寝起きのストレッチで、心も体もリフレッシュしましょう。

##### 【ストレッチその1】

- ① 足を肩幅に開いて立つ。
- ② 両腕を上にあげてバンザイのポーズをする。
- ③ 両手首をクロスさせる。
- ④ 上に向かって伸びをしながら鼻から息を吸う
- ⑤ 体を右真横に倒しながら口から息を吐く。
- ⑥ 体を中央に戻し、左側も同様に行う。
- ⑦ ゆっくり左右3セット繰り返す。

##### 【ストレッチその2】

- ① 足を肩幅に開いて立つ。
- ② 両手を合わせて合掌のポーズをし、両肘もつける。
- ③ ②のまま手の甲だけくるりと返す。
- ④ 体を内側に丸めながら息を吸う。（肩甲骨を広げるように意識する）
- ⑤ 息を大きく吐きながら腕を斜め後ろへ伸ばし胸を広げる。（肩甲骨を寄せるように意識する）



#### ◆2.「世界禁煙デー」をご存じですか？

世界禁煙デーは禁煙を推進するため、WHO(世界保健機関)が毎年5月31日に定めた国際デーです。タバコフリー（たばこから解放された）社会の構築に向け、世界中でキャンペーンが行われます。また厚生労働省においても、世界禁煙デーに始まる一週間（5月31日～6月6日）を「禁煙週間」として定め、禁煙を推進する取り組みを行っています。タバコには200種類以上の有害物質、50種類以上の発がん性物質を含み、健康に様々な悪影響をもたらします！ご自身や大切な家族の健康のためにも、世界禁煙デーをきっかけに禁煙に取り組んではいかがでしょうか。

◎世界禁煙デーについて詳しくはこちら！

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000202210\\_00007.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000202210_00007.html)

### ◆3. こんなときは健康保険～②出産で会社を休んだときは「出産手当金」～

4月号から4か月にわたり、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のでしょうか？既にご存じの方も、そうでない方も、ぜひご一読ください。

第二回目は「出産手当金」です。「出産手当金」とは、出産のために会社を休み、給料の支払いを受けられないときの生活の保障です。いわば、出産手当金は、【出産のために働けなくなった時の給料の代わり】です。

ただし、出産手当金を受けるには以下の条件が必要となります。

- ・勤めている本人（被保険者）であること
- ・妊娠4か月（85日）以上の出産・早産・死産（流産）・人工妊娠中絶であること
- ・出産のために仕事を休んでいること
- ・会社から給料の支払いがない（または少ない）こと

なお、出産手当金の支給額は、およそ給料の3分の2が目安です。

出産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、ご加入の協会けんぽ支部までご郵送ください。

◎支給額や支給期間など、出産手当金について詳しくはこちら！

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g3/sb3290/r148/>

### ◆4. 保険者機能強化アクションプラン（第5期）について

協会けんぽは、加入者の皆様の健康増進を図るとともに、良質かつ効率的な医療が享受できるようにし、もって加入者及び事業主の利益の実現を図ることを基本使命としています。この基本使命をこれまで以上に実現するため、令和3年度から令和5年度にわたる3年間の中期戦略として、「保険者機能強化アクションプラン（第5期）」を策定しました。保険者機能強化アクションプラン（第5期）では、協会けんぽが重点的かつ集中的に取り組むことにしている、6つの項目を示しています。ぜひご確認ください。

◎保険者機能強化アクションプラン（第5期）についてはこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g7/cat710/cat730/20210131/>

### ◆5. 今月の健康情報

春野菜のグラタン

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/r3/3041501/>



### ◆6. 今月の医療保険情報

オンライン診療・服薬指導

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat525/r3/30415/>



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）

