



～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.ご自身の歯や口の健康について見直してみませんか？～「歯と口の健康週間」～
- 3.こんなときは健康保険～③ご本人・ご家族が亡くなったときは「埋葬料（埋葬費）」
- 4.「働き盛り世代の『健康づくりチャレンジ大作戦』グランプリ 2021」にぜひご参加ください！
- 5.インセンティブ制度の説明動画を YouTube で公開中です！



◆1.+10（プラステン）から始めよう！

6月といえば、雨の多い梅雨の時期ですね。ジメジメした気候から気分も下がり元気が出ない...なんて方はいませんか？また、雨の中の通勤・通学や洗濯物の乾き具合が気になりますよね。それに加えて、コロナ禍ということで様々な制限もあり、知らない間に様々なストレスが溜まっているかもしれません！

このような生活が続く中で、自分なりの楽しみやリフレッシュ方法を見つけていきたいですね。そこで今回はストレスを和らげるストレッチをご紹介します！ちょっとしたスキマ時間に、ぜひ実践してみてください。

【ストレッチその1】

- ① 足を肩幅に開いて立つ。
- ② 片足を一步前に踏み出す。
- ③ 後ろの足のかかとを床につけたまま、踏み込んだ足に体重をのせる。
- ④ 左右踏み込んだ足のほうに体を真横に倒し、踏み込んだ足と逆側の腕を頭の方へ伸ばす。
- ⑤ 反対側も同様に15秒ずつ行う。

【ストレッチその2】

- ① 足を肩幅に開いて、つま先をやや外側に向ける。
- ② 左腕の手のひらを下側に向けて肩の高さまで上げ、右側に伸ばす。
- ③ 右ひじを曲げて左腕を持ち、体側に引き寄せる。
- ④ 右足に体重を乗せて軸にし、左のかかとを上げて、体を大きく右にひねる。
- ⑤ その姿勢を10秒キープし、左右交互に1～3セット行う。



◆2.ご自身の歯や口の健康について見直してみませんか？～「歯と口の健康週間」～

6月4日から6月10日は、「歯と口の健康週間」です。歯の寿命を延ばし、国民の健康の保持増進に寄与することを目的として厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医師会が実施しています。

歯や口腔の健康を保つことは、自分の歯で食べる楽しみを味わうことができるだけでなく、心臓病や糖尿病などの様々な全身疾患を予防することにもつながります。「歯と口の健康週間」をきっかけに、ご自身の歯や口の健康について見直してみませんか？

今回は、手軽な口腔ケアとして、「あいうべ体操」をご紹介します。「あいうべ体操」は、口呼吸から鼻呼吸に変えるためのお口のストレッチとして有名ですが、口呼吸を改善することによって、虫歯や歯周病のリスク低下やドライマウス・口臭の改善にもつながります。ぜひ、チャレンジしてみてください。

★☆☆あいうべ体操（福岡県のみらいクリニック今井一彰先生考案の、お口のストレッチ）☆☆★

- ・口を大きく「あ～い～う～べ～」と動かします。

- ・声は出しても出さなくても OK!
- ・大きく口を動かし、ゆっくりと行います。
- ・「あ〜い〜う〜べ〜」で1セットを10回、1日で3セット行くと効果的です!



◆3.こんなときは健康保険〜③ご本人・ご家族が亡くなったときは「埋葬料（埋葬費）」〜

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3回目は「埋葬料（埋葬費）」です。「埋葬料（埋葬費）」は、加入者が亡くなったとき、埋葬を行う人等に支給される制度です。埋葬料または埋葬費には、以下の種類があります。

【埋葬料】

...被保険者が業務外の事由により亡くなった場合、亡くなった被保険者により生計を維持されていた方に5万円を支給

【家族埋葬料】

...被扶養者が亡くなったとき、被保険者に5万円を支給

【埋葬費】

...埋葬料を受けられる方がいない場合、実際に埋葬を行った方に5万円の範囲内で実際に埋葬に要した費用を支給

埋葬料（埋葬費）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。

◎埋葬料（埋葬費）について詳しくはこちら!

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g3/sb3200/r149/>

◆4.「働き盛り世代の『健康づくりチャレンジ大作戦』グランプリ 2021」にぜひご参加ください!

昨年度は新型コロナウイルスの影響で中止となりましたが、今年は「働き盛り世代の『健康づくりチャレンジ大作戦』グランプリ 2021」を実施します。(※) コロナ禍における健康づくりのきっかけとして、事業所内でお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください!

〜〜「働き盛り世代の『健康づくりチャレンジ大作戦』グランプリ 2021」概要〜〜

◆実施期間◆

令和3年9月1日（水）～令和3年11月30日（火）

◆主催◆

事業所の健康づくりプロジェクト委員会

◆募集部門◆

①ウォーキング大賞

（スマートフォンアプリ「協会けんぽウォーク」を利用し、事業所内3人1組でチームを組み、3か月間歩数を計測します）

②サキベジ大賞

（事業所内3人1組でチームを組み、3か月の体重改善状況・一日の歩数達成状況を入力し、ポイント化します）

◆知事表彰◆

①ウォーキング大賞 ②サキベジ大賞 とともに上位3事業所を表彰します。

◆参加方法◆

下記「◎お申し込みはこちら!」のURLより申し込みください。

（募集期間：令和3年6月15日（火）～令和3年8月26日（木））

◎「働き盛り世代の『健康づくりチャレンジ大作戦』グランプリ 2021」について詳しくはこちら!

<https://www.pref.nagano.lg.jp/kenko-choju/ace-project/challenge2021.html>

<https://www.pref.nagano.lg.jp/kenko-choju/ace-project/documents/challenge2021.pdf>

◎お申し込みはこちら！（募集期間：令和3年6月15日（火）～令和3年8月26日（木））

<https://s-kantan.jp/pref-nagano->

[u/offer/offerDetail_initDisplay.action?tempSeq=6458&accessFrom=](#)

※長野県では、県民の健康増進を図る運動「信州 ACE（エース）プロジェクト」の一環として、「働き盛り世代の『健康づくりチャレンジ大作戦』グランプリ」を平成30年度から実施しています。

◆5. 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/>



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。（企画本部）

