



～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.もうすぐ東京オリンピック！「スポーツの日」をご存じですか？
- 3.こんなときは健康保険～④子どもが生まれたときは「出産育児一時金」～
- 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！
- 6.令和2年7月豪雨により被害を受けた皆さまへ -医療機関における一部負担金の免除期間を延長します



◆1.+10（プラステン）から始めよう！

7月になりました。全国の広い範囲で記録的な大雨となり、熱海市では大規模な土石流が発生するなど、大きな被害が出ています。今後も全国的に雨の予報は続くようで、梅雨明けはいつになるのか...?と待ち遠しい気持ちになりますよね。気象情報には十分注意して、早め早めの防災行動を心掛けたいものです。

今回は下半身のむくみを解消するストレッチをご紹介します。立ち仕事・座り仕事問わず、長時間同じ姿勢でいると、脚がむくんだり、だるさを引き起こして疲れやすくなります。また、冷房等での体の冷えもむくみの原因のひとつです。スキマ時間にできる簡単なストレッチを実践して、むくみを解消していきましょう♪

【ストレッチその1】

- ①足を肩幅に開いて立つ。
- ②上体をかがめて左ひじを左ひざにあてて押さえる。
- ③右手で左足のつま先を持ち、つま先を手前に寄せるイメージで伸ばす。
- ④反対側も同様に行う。

※気づいたときにこまめに実践すると効果的！

【ストレッチその2】

- ①立ったまま右足を後ろに折り曲げて、右手で持つ。※机や壁に手をついてもOK
- ②10秒間キープする。
- ③左足も同様に行う。

※ひじをしっかりと閉じて、かかととお尻を近づけるようにするのがポイント！



◆2.もうすぐ東京オリンピック！「スポーツの日」をご存じですか？



7月23日は、「スポーツの日」です。スポーツを楽しむ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願うことを意義として定められました。

「スポーツの日」は、これまで「体育の日」として定められていましたが、令和2年（2020年）より「スポーツの日」へ変更となりました。また、今年は東京オリンピック開会式に合わせて10月第2日曜日から7月23日に移動しています。もうすぐ東京オリンピックが始まりますね。皆さんは注目している競技はありますか？コロナ禍ではありますが、テレビ等の画面越しでも日本代表選手を応援しましょう！

◆3.こんなときは健康保険～④子どもが生まれたときは「出産育児一時金」～

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。最後は「出産育児一時金」をご紹介します。

第4回目は「出産育児一時金」です。「出産育児一時金」は、被保険者または被扶養者が出産されたときの費用の補助として一児につき42万円が支給されます。(※)(※産科医療補償制度に加入されていない医療機関等で出産された場合・妊娠週数22週未満で出産した場合は、40万4千円が支給されます。)なお、多胎妊娠である場合については、「上記の金額×赤ちゃんの人数分」の出産育児一時金が支給されます。

ただし、出産育児一時金を受給するには、以下の条件がございます。

・被保険者または被扶養者が妊娠4か月(85日)以上で出産をしたこと。(早産、死産、流産、人工妊娠中絶(経済的理由によるものも含む)も支給対象として含まれます。)

出産育児一時金を申請する際は、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。また、協会けんぽから医療機関等に対して直接出産育児一時金をお支払いする「直接支払制度」がございます。この制度を利用すると、出産費用としてまとまった額を事前にご用意いただく必要がありません。「直接支払制度」を利用できるかどうかは、出産予定の医療機関等にご確認ください。

◎出産育児一時金、直接支払制度について詳しくはこちら！

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g3/sb3280/r145/>

◆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/offerList_detail.action?tempSeq=6458

※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/watch?v=FPeb2cxmGBM>

☆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/>

◆6. 令和2年7月豪雨により被害を受けた皆さまへ –医療機関における一部負担金の免除期間を延長します–

令和2年7月豪雨で被害を受けられた皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。協会けんぽでは、令和2年7月豪雨により甚大な被害を受けられた加入者の皆さまにつきまして、医療機関窓口での一部負担金等の支払いの免除を行っているところですが、この取り扱いを令和3年12月31日まで延長することを決定いたしました。詳しい内容については下記をご確認ください。

◎詳しい内容についてはこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/event/cat550/saigaiosirase/r0207gouu/menjyo/>

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）

