



～今月の内容はこちらです～

1. 令和2年度協会けんぽの決算見込みについて
2. +10（プラステン）から始めよう！「腰痛予防のストレッチ」
3. 食中毒予防のポイント～8月は食品衛生月間です～
4. 年に1度は健診を受けましょう！（健診のご案内）
5. 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！
6. インセンティブ制度についての動画とマンガを公開中です！
7. 信州スマートムーブ通勤ウィークの参加事業所を募集します（長野県からのお知らせ）



・。\*

いよいよ夏真っ盛り。うんざりするほど暑い日が続いていますね。最近「疲れが抜けない...」「食欲が出ない...」といったように、夏バテに苦しめられている人は多いのではないのでしょうか。猛烈な暑さはまだまだ続きますが、栄養バランスのよい食事やこまめな水分補給など、夏バテ対策を心がけていきましょう。

・。\*

#### ◆1. 令和2年度協会けんぽの決算見込みについて

令和2年度協会けんぽの決算見込みを公表しました。詳しい内容については下記をご確認ください。

◎詳しくはこちら

<https://www.kyoukaikaikenpo.or.jp/g1/r3-7/21070201/>

#### ◆2. +10（プラステン）から始めよう！「腰痛予防のストレッチ」

今回は腰痛予防のストレッチをご紹介します。腰痛は、日本人が訴える痛みの中で最も多い症状といわれています。腰痛の原因はさまざま、悪い姿勢を長時間続けていることや、ストレスなどが挙げられます。

ストレッチをはじめ、日常的に軽い運動をすることは体力づくりにもつながり、夏バテ予防にもなります。ぜひ、実践してみてください！

##### 【ストレッチその1】

- ① 足を肩幅より大きく開く。
- ② 左ひざを曲げ、右足の太ももの後ろを伸ばす。
- ③ この姿勢を20秒から30秒キープする。
- ④ 左右を入れ替えて、同様に行う。

※①～④を3、4回繰り返すと効果的！

##### 【ストレッチその2】

- ① 足を肩幅に開く。
- ② 両腕を背中に回して両手を握る。
- ③ 顔を上に向け、ひじを伸ばして胸を張る。  
※両手を握ったまま、左右の肩甲骨を寄せるイメージ。  
※腕は斜め下の方向に、できるだけ体から離す。
- ④ 10秒から30秒キープする。
- ⑤ 力を抜いて、②の（両腕を背中に回して両手を握る）姿勢に戻る。

---

### ◆3.食中毒予防のポイント～8月は食品衛生月間です～

---

厚生労働省では、食品衛生管理の徹底及び地方公共団体に等におけるリスクコミュニケーションへの取り組みの充実を図るため、8月の1か月間を「食品衛生月間」と定めています。特に夏期は、カンピロバクター、腸管出血性大腸菌といった細菌による食中毒が多発しており、大規模な食中毒の事例も頻発しています。

食品を取り扱う際は手洗いを十分に行い、食材ごとに包丁や、まな板などの調理器具を使い分けましょう。また、加熱して食べる食材は中心まで十分に加熱して食べましょう。

◎食品衛生月間、食中毒予防のポイントについてはこちら！

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000049664.html>

---

### ◆4.年に1度は健診を受けましょう！（健診のご案内）

---

毎年の健診は、生活習慣病の予防や病気の早期発見のために大切です。

協会けんぽでは年度内おひとり様1回に限り、「生活習慣病予防健診」（35歳以上の被保険者対象）と「特定健康診査」（40歳以上の被扶養者対象）の健診費用の一部を補助いたします。協会けんぽの健診受診率はインセンティブ制度の評価項目の一つです。長野支部の皆様の健康への取り組みが2年後の保険料率につながりますので、ぜひ協会けんぽの健診をご利用ください。

※健診のご予約の際は、下記のご希望の実施機関へ直接ご連絡ください。

◎令和3年度用健診パンフレットはこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g4/cat405/cat430/r3pamphlet/>

◎生活習慣病予防健診の実施機関（35歳以上の被保険者（お勤めの方）が対象）

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/nagano/cat050/template06/>

◎特定健康診査の実施機関（40歳以上の被扶養者（ご家族の方）が対象）

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/nagano/cat050/sb02/5820-76358/>

---

### ◆5.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))

◎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](https://s-kantan.jp/pref-nagano-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=6458)

◎「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/happyou/210604press.html>

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

※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。

---

## ◆6. インセンティブ制度についての動画とマンガを公開中です！

---

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、紹介動画とマンガを作成しました。ぜひご覧ください！

◎YouTube 動画はこちら

<https://www.youtube.com/watch?v=FPeb2cxmGBM>

◎マンガはこちら

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

### ☆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/>

---

## ◆7. 信州スマートムーブ通勤ウィークの参加事業所を募集します (長野県からのお知らせ)

---

「2050 ゼロカーボン\*1」の実現に向け、二酸化炭素の排出を抑えた「地球にやさしい通勤」を始めましょう。

長野県では、生活習慣病予防に効果のある Action (体を動かす)・Check (健診を受ける)・Eat (健康に食

べる)に取り組む健康づくり県民運動「信州 ACE (エース) プロジェクト」を進めています。まずは徒歩・自転車通勤で体を動かしませんか？

実施期間中に1日以上、AかBまたはA、B両方を実施していただける事業所を募集します。

**A ノーマイカー通勤**

公共交通機関(電車・バス)の利用・徒歩・自転車・在宅勤務など

**B エコドライブ通勤**

「エコドライブ10のすすめ\*2」から1つ以上実践

**【実施期間】**

2021年9月17日(金)～9月30日(木)

**【募集期間】**

2021年8月26日(木)～9月16日(木)

**【参加対象】**

長野県内に所在する事業所(営業所、支店、出張所等の単位でご参加ください)

**【申込方法】**

FAX、Eメールにより、長野県地球温暖化防止活動推進センターへお申し込みください。

申込み方法などの詳細は8月下旬に、次のホームページへ↓

長野県地球温暖化防止活動推進センター

<http://www.dia.janis.or.jp/~nccca/>

電話 026-237-6625 FAX 026-238-9780

Eメール [nccca@dia.janis.or.jp](mailto:nccca@dia.janis.or.jp)

**\*1 2050 ゼロカーボン**

長野県は2019年12月に「気候非常事態宣言」を発表し、地球温暖化の一因である二酸化炭素排出量を2050年度には実質ゼロにすることを決意。

**\*2 エコドライブ10のすすめ**

- (1) 自分の燃費を把握しよう
- (2) ふんわりアクセル「eスタート」やさしい発進を心がけましょう
- (3) 車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転など

新型コロナウイルス感染症対策を踏まえるとともに、長野県の地域特性によりマイカー以外に通勤方法がない場合があることから、昨年度から「ノーマイカー通勤」に「エコドライブ通勤」を加えて対象者を拡大した「信州スマートムーブ通勤ウィーク」として実施しています。

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)

