



～今月の内容はこちらです～

- 1.+10（プラステン）から始めよう！「おやすみ前のストレッチ」
- 2.「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動」について
- 3.お財布にもカラダにも優しい医療費節約術
- 4.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！
- 5.新型コロナ『デルタ株』と闘う県民共同宣言について



サギソウ：  
ラン科の山野草です  
会長が栽培されました

。\*

うんざりするほど暑かった夏も過ぎ去り、朝晩は涼しく感じるようになりました。コロナ禍のストレスに気温の急な変化も加わって、体調を崩していませんか？

季節の変わり目は朝晩と日中の寒暖差が激しく、自律神経のバランスが乱れやすい時期です。今年の酷暑を乗り切った自分を労わる意味でも、体を温めてホッと休める時間をもちたいものですね。規則正しい生活を心がけ疲れを感じたらしっかり休養しましょう。

。\*

#### ◆1.+10（プラステン）から始めよう！「おやすみ前のストレッチ」

今回はおやすみ前のストレッチをご紹介します。「寝つきが悪い」「夜中に目が覚めてしまう」「朝起きてもスッキリしない」...といったお悩みはありませんか？就寝前にストレッチをすることで、血流の促進やリラックス効果が期待できるそうです。ぜひ、実践してみてください！

##### 【ストレッチその1】

- ① 足を肩幅に開く。
- ② 両手を上げて、手首を交差させる。
- ③ そのまま手をグー・パーさせながら、大きな円を描くように上半身をぐるりと回す。

※なるべく遠くに手を伸ばすようにすると効果的！

##### 【ストレッチその2】

- ① 腕を曲げて、脇を開く。
- ② 肩甲骨を寄せるようなイメージで、ゆっくり後ろにと大きくひじを回す。
- ③ その後、ひじを前に伸ばして手を組む。
- ④ 組んだ手を、手のひらが外側になるように返し、腕を前に伸ばす。
- ⑤ 前に伸ばした腕を頭の上に持っていき、ぐっと伸ばして2～3秒キープする。



#### ◆2.「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動」について

厚生労働省では毎年9月を「健康増進普及月間」と定め、実施要綱により啓発普及活動を全国的に行っています。また、「食生活改善普及運動」も併せて実施しています。

長野県では、生活習慣病の予防に取り組む県民運動として「信州ACE（エース）プロジェクト」を展開してい

ます。ACE とは、生活習慣病改善に効果のある「Action (体を動かす)」、「Check (健診を受ける)」、「Eat (健康に食べる)」を表しています。

生涯を通じていきいきと活躍できる「健康長寿」を目指して、毎日の生活でできることを少しずつ取り組みましょう。

◎健康増進普及月間はこちら

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_20031.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_20031.html)

◎食生活改善普及運動はこちら

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_19989.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_19989.html)

◎信州 ACE (エース) プロジェクトについて詳しくはこちら

<https://ace.nagano.jp/>

### ◆3. お財布にもカラダにも優しい医療費節約術

皆さんは病気やケガをしたとき、上手に医療機関を受診していますか？医療機関を受診したときの医療費は、ちょっとした工夫や普段の意識で節約できます。今月のメールマガジンでは、お財布にもカラダにも優しい医療費節約術を一部ご紹介します。

#### ★★ お財布にもカラダにも優しい医療費節約術 ★★

##### 1. 時間外受診・コンビニ受診をやめましょう

休日・深夜・時間外の受診には割増料金がかかります。夜間や休日は限られた検査や治療しか受けられない場合が多く、改めて受診する必要があります。また、コンビニ感覚で夜間救急外来を受診することなく、緊急時や急病時以外は診療時間内に受診しましょう。

初診料と再診料の時間外加算			
初診の場合(6歳以上)		再診の場合(6歳以上)	
初診料 2,880円		再診料* 730円	
加算額			
850円 2,300円	一般 特例 <sup>※3</sup>	時間外 <sup>※2</sup>	一般 特例 <sup>※3</sup>
2,500円		休日	1,900円
4,800円		深夜	4,200円

(注)支払い額は自己負担割合によります。歯科は除く。  
※1:200床以上の病院は外来診療料730円 ※2:平日は概ね6~8時/18~22時、土曜日は概ね6~8時/12~22時を標準とする ※3:救急病院など

##### 2. かかりつけ医・薬局をもちましょう！

日常的な診療や健康管理を行ってくれる身近なお医者さん「かかりつけ医」や、服薬状況を管理してくれて、健康相談に応じてくれる「かかりつけ薬局」を上手に活用しましょう。



◎上記以外の知って得する医療費節約のポイントはこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/setsuyaku/saving/>

---

#### ◆4 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/>

---

#### ◆5. 新型コロナ『デルタ株』と闘う県民共同宣言について

---

協会けんぽ長野支部は、長野県などが令和3年8月12日に発出した「新型コロナ『デルタ株』と闘う県民共同宣言」に賛同いたします。

加入者の皆様におかれましても、ぜひ内容をご確認いただき、適切な感染対策に取り組んでいただきますようお願い申し上げます。

◎「新型コロナ『デルタ株』と闘う県民共同宣言」について詳しくはこちら

<https://www.pref.nagano.lg.jp/kansensho->

[taisaku/kenko/kenko/kansensho/joho/corona\\_delta\\_sengen.html](https://www.pref.nagano.lg.jp/kansensho-taisaku/kenko/kenko/kansensho/joho/corona_delta_sengen.html)

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）

