



～今月の内容はこちらです～

- 1.+10（プラステン）から始めよう！「首こり・肩こり解消ストレッチ」
- 2.目の健康を心がけましょう
- 3.年に1度は健診を受けてください！（健診のご案内）
- 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！



・。*。。

10月に入り、秋らしい陽気になりましたね。秋の味覚を目にすることが増えたり、街には金木犀の香りが広がってきたりと、季節の移ろいを感じる方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。朝晩も冷え込むようになりましたので、皆様、体調管理には十分お気を付けくださいね。

・。*。。

◆1.+10（プラステン）から始めよう！「首こり・肩こり解消ストレッチ」

今回は首・肩のこりを解消するストレッチを紹介します。首こり・肩こりの放置は頭痛にもつながってしまいます。椅子に座った状態でできるストレッチですので、ぜひ実践してみてください。

【ストレッチその1】

- ①椅子に深く腰掛け、背もたれに背中をつけて体重を預ける
- ②両手を頭の後ろで組み、両足を肩幅に開く
- ③そのまま頭を前に倒して、首の後ろを10秒伸ばす

※この時両わきが広がらないよう意識しましょう

【ストレッチその2】

- ①椅子に浅く腰掛け、後ろで両手を組む
- ②息をゆっくりと吐きながら、肩甲骨を寄せて胸を伸ばす
- ③そのまま10秒キープ
- ④もう一度息をゆっくりと吐きながら、組んだ手首を引き上げる
- ⑤そのまま10秒キープ



◆2.目の健康を心がけましょう

10月10日は目の愛護デーです。この日に制定されたのは、数字の「10」と「10」を横にして見ると人の眉と目の形に見えることに由来しているそうです。最近ではスマートフォンやパソコンなど、画面を長時間見ることが増えているかと思います。そのため「目の疲れ」を感じている方も多いのではないのでしょうか？目の酷使は目に大きな負担を与え、目以外にも頭痛・肩こり・倦怠感などの影響を与えます。今回は目の健康のために日常生活の中で気をつけて頂きたいポイントをまとめました。

- ① 十分な睡眠をとる
- ② スマホやパソコン画面との距離は40cm以上離す

- ③ 目が乾かないよう、目薬や加湿器を使用する
 - ④ ビタミンA・B群やβカロテンを豊富に含む食品を摂取する
 - ⑤ 長時間画面を見るときなどは、1時間に1回は目を閉じたり、遠くを見たりする
- 目の健康を守るために、目に優しい習慣を意識してみましょう！

◆ 3.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。

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年後の健康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。

※健診実施機関は下記よりご確認ください。また、ご予約は健診機関へ直接行ってください。

◎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/>

◆ 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、翌々年度の健康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年度の健康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）

