



～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. 11月14日は「世界糖尿病デー」です
3. マイナポータルで、特定健診情報の閲覧ができるようになります
4. 年末の健康保険給付のお支払いについて

。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*



朝晩が冷え込み、冬の訪れを感じる季節になりました。皆様、体調にお変わりはありませんか？  
これからの季節は、新型コロナウイルスのほか、インフルエンザやノロウイルスの感染も起こりやすくなりますので、健康管理にはより一層お気を付けくださいね。

。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*。\*

---

#### ◆1. +10 (プラステン) から始めよう！「体幹を鍛えるストレッチ」

---

今回は体幹を鍛えるストレッチを紹介します。体幹を鍛えることで、正しい姿勢が身につくほか、体が引き締まる効果も期待できます。立ったままできるストレッチと、椅子に座って行うストレッチを紹介しますので、ぜひ生活に取り入れてください。

【パターン1】立った状態で行います。

- ① 両足を揃えて立ち、両手を腰にあてる。
- ② 息を吸いながら、左足を前に伸ばす。
- ③ 息を吐きながら、左足を左横に伸ばす。
- ④ 息を吸いながら、左足を後ろに伸ばす。
- ⑤ 足を降ろし、反対の足も同様に。

※②から④までの動きを10秒目安に行いましょう！背筋を伸ばした状態で行うのがポイントです。

【パターン2】椅子に座って行います。

- ① 椅子に座り、座面の端をしっかりと握る。
- ② 足を揃えて、両膝を胸に近づくように引き上げる。
- ③ 両手でバランスをとりながらゆっくりと足を伸ばす（足は椅子と並行が理想）。
- ④ 膝を伸ばした状態で10秒キープ。

---

#### ◆2. 11月14日は「世界糖尿病デー」です

---

今月の14日は「世界糖尿病デー」です。インスリンを発見し糖尿病治療に貢献した、カナダのバンティング博士の誕生日であることから制定されました。この日を中心に全世界で繰り広げられる糖尿病啓発キャンペーンは、糖尿病の予防や治療継続の重要性について市民に周知する重要な機会となっています。日本では毎年11月14日を含む一週間を「全国糖尿病週間」として啓発活動が行われています。糖尿病は今や世界の成人人口のおよそ9.3%、4億6,300万人が抱えている病気です。日本では、令和元年実施の国民健康・栄養調査にて「糖尿病が強く疑われる人」の割合が男性は19.7%、女性は10.8%、また、年齢が高い層でそ

の割合が高くなるという結果が出ています。

糖尿病は痛みなどの自覚症状が少ないことから、疑いがありながらそのまま治療を受けないケースが多くあります。糖尿病の重症化予防のためには早期発見と早期治療が重要です。この「世界糖尿病デー」を機会に、ご自分やご家族、大切な人とともに糖尿病について考えてみましょう。

---

### ◆3. マイナポータルで、特定健診情報の閲覧ができるようになります

---

マイナンバーカードを健康保険証として利用できるようお申し込みをされた方については、令和2年度以降の健診結果（40歳以上の方）をマイナポータルで閲覧できるようになります。

#### ◇閲覧できる健診結果

特定健康診査の制度による項目（身長、体重、腹囲、血圧、尿検査・血液検査結果）が閲覧できます。協会けんぽの場合、生活習慣病予防健診、特定健康診査、事業主が実施する定期健康診断（※注1）のうち、先述した項目が閲覧可能です。

※注1 事業主等から全国健康保険協会に健診結果が提供され、特定健康診査の項目が揃っている方に限りません。

#### ◇閲覧できるまでに要する期間

受診してからマイナポータルで閲覧できるまでに要する期間の目安は、以下の通りです。

- ・生活習慣病予防健診：受診月から概ね2か月後
- ・特定健康診査：受診月から概ね3か月後
- ・定期健康診断：事業主等から健診情報を提供いただいてから概ね2か月後（※注2）

※注2 事業主等から提供された健診情報に不備等があった場合は、さらに時間を要する場合があります。

#### ◎特定健診情報の閲覧について詳しくはこちら

（厚生労働省「マイナンバーカードの健康保険証利用について」）

<https://www.mhlw.go.jp/content/10200000/000577618.pdf>

#### ◎マイナンバーカードの保険証利用の申し込み方法についてはこちら

（マイナポータル「マイナンバーカードの健康保険証利用」）

[https://myna.go.jp/html/hokenshoriyous\\_top.html](https://myna.go.jp/html/hokenshoriyous_top.html)

---

### ◆4. 年内の健康保険給付金のお支払いについて

---

年末年始は各申請書の受付数が特に多くなります。傷病手当金などの各給付金（※注）については、申請書を受け付けた日から原則10営業日以内でのお振込みとしております。申請書に記入漏れやご確認事項がある場合は、申請書をお戻しする場合がありますので、年内のお支払いをご希望の場合はお早めに申請書等、書類のご提出をお願いします。

※注：対象となるのは、傷病手当金・出産手当金・出産育児一時金・埋葬料（費）です。

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）

