

～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. 「医療費のお知らせ」を送付します
3. 傷病手当金の支給期間が通算化されます
4. 年末の健康保険給付のお支払いについて
5. 『ゆるしお』はじめませんか？



#### ◆ 1. +10（プラステン）から始めよう！「タオルを使ったストレッチ」

寒い時期は体がこわばり、コリや痛みといった不調が起こりやすくなります。今回はタオルを使った、背中の張りや肩こりに効果的なストレッチをご紹介します。手軽にできるストレッチなので、お風呂上りなどに実践してみて下さいね。

##### 【ストレッチその1】

- ① 肩幅より少し広めにタオルを持ち、肘を伸ばします。
- ② 腕を伸ばしたまま上半身を前に倒します。  
(このとき、背骨の動きを感じることがポイントです)
- ③ 背中を丸めたまま上半身を3～5回左右に揺らしましょう。

##### 【ストレッチその2】

- ① タオルの端を持ち、両腕を真上に伸ばします。
- ② 肩の力を抜きゆっくりと上半身を左右に3～5回倒します。
- ③ ①の姿勢に戻り、手を少し後ろに倒し胸を開きます。
- ④ 息を吐きながら肘を曲げ、肩甲骨を引き寄せます。
- ⑤ 息を吸いながら肘を伸ばします。



(呼吸に合わせて3～5回曲げ伸ばしを行いましょう)

#### ◆ 2. 「医療費のお知らせ」を送付します

協会けんぽでは年に一度、加入者の皆様に健康保険に対する関心を高めていただくために「医療費のお知らせ」をお送りしています。この機会にご自身やご家族様の健康づくりにお役立てください。

##### \*送付対象\*

協会けんぽの被保険者および被扶養者の方で、対象期間中に医療機関を受診された方

##### \*対象期間\*

令和2年10月～令和3年9月

(特定の診療科や医療費の請求状況などによって記載のない場合もありますのでご了承ください。)

##### \*送付時期\*

令和4年1月下旬から順次、発送予定

(事業所にお勤めの被保険者の皆様には事業所あてに送付します。)

(任意継続にご加入の被保険者様は、ご自宅あてに送付します。)

---

### ◆ 3. 傷病手当金の支給期間が通算化されます

令和4年1月1日から、同一のがんや病気に関する傷病手当金の支給期間が、支給開始日から「通算して1年6か月」になります。

支給期間中に途中で就労するなど、傷病手当金が支給されない期間がある場合には、支給開始日から起算して1年6か月を超えて、繰り越して支給可能になります。

対象となるのは、令和3年12月31日時点で、支給開始日から起算して1年6か月を経過していない傷病手当金（令和2年7月2日以降に支給が開始された傷病手当金）です。

◎傷病手当金の制度改正について詳しくはこちら

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_22308.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_22308.html)

---

### ◆ 4. 年末年始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。傷病手当金などの給付金（※注1）については、申請書の受付日から原則10営業日以内での振込みとしております。年内のお支払いを希望される場合は、申請書をお早めにご提出下さい。

【年内にお支払いできる目安：2021年12月17日（金）長野支部受付分まで（※注2）】

※注1：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。

※注2：申請書に記入漏れや確認事項がある場合は、お支払いが年始以降となる可能性があります。予めご了承ください。

---

### ◆ 5. 『ゆるしお』はじめませんか？

皆さんは、日々の食事でどのくらい「塩分」を摂っているか意識されていますか？

信州ACEプロジェクトでは、県民の減塩意識の向上のため、おいしくゆる~い減塩『ゆるしお』を提案しています。

信州ACEプロジェクト特設サイトにて紹介されていますので、ぜひ一度ホームページをご覧ください。

◎信州ACEプロジェクト『ゆるしお』

<https://ace.nagano.jp/information/1927>



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）

