



～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. スコアリングレポートを作成しました



◆1. +10（プラステン）から始めよう！「寝起きにおすすめストレッチ」

寒い季節は布団から出るのが億劫になりがち…。そんな時は下記のストレッチで身体を目覚めさせましょう！血流もよくなり、上半身が温かくなります。日中眠気を感じた時にも実践してみてくださいね。

【ストレッチその1】

- ① 腕を上げて頭の後ろで両ひじを掴みます。
- ② 背筋を伸ばし、胸を張りましょう。
- ③ ゆっくりと体を15°ほど、右に傾けます（す）
- ④ ③の体勢のまま、胸と視線をナナメ上に向けます。
- ⑤ 深呼吸しながら、10秒キープ。
- ⑥ ②の姿勢に戻り、反対側も同様に行います。

【ストレッチその2】

- ① 体の前で手を組み、腕を前に出します
 - ② 下を向いて、ゆっくりと背中を丸めます（この時、腕の位置は変えずに腕で輪をつくりま
- ③ 下を向いて、深呼吸をしながら10秒キープ

◆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月から令和3年9月

* 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。）

* よくある質問 *

Q1. 令和3年10月から12月に受診した分の医療費が記載されていないのは、なぜですか？

A1. 「医療費のお知らせ」の作成には、医療機関等から協会けんぽに送られてくる医療費データを使用していますが、協会けんぽに届くまで、受診した月から3か月以上かかります。令和4年2月の確定申告時期に「医療費のお知らせ」をご利用いただくことを可能とするため、令和3年9月受診分までの記載としています。

Q2. 令和2年10月から令和3年9月受診分までの医療費で、「医療費のお知らせ」に記載されていない医療費があるのはなぜですか？

A2. 対象期間中であっても、特定の診療科を有する医療機関等で受診した場合など、様々な理由につき「医療費のお知らせ」に記載されないことがあります。対象期間中のすべての受診について記載されているものではありませんので、ご理解をお願いいたします。

◆3. 長野支部の加入者様は血糖値が高い傾向にある！？

-2020年度支部別スコアリングレポートを作成しました-

このたび協会けんぽでは2020年度スコアリングレポートを作成しました。「スコアリングレポート」とは支部の全国順位と健康課題を把握できるよう、健診受診率や健診結果などを「見える化」した資料です。

2020年度の健診の結果、協会けんぽ長野支部加入者は「空腹時血糖」において基準値を上回る方の割合が男女共に全国平均に比べ高くなっています。これは近年継続中の課題であり、2020年度は改善傾向にあるものの、依然全国平均より高い状態です。

ご自身の健康診断結果表の「空腹時血糖」の項目に注目してみてください。値は基準値の100mg/dl未満ですか？

血糖値が高い状況が続くと、糖尿病をはじめ、網膜症や腎症、神経障害などの合併症を引き起こす可能性が高まります。また、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクにもつながります。糖尿病や合併症を引き起こさないためにも、血糖値が基準値より高い方は生活習慣の改善に取り組みましょう。

《血糖値を基準内に保つコツ！》

①「まごわやさしい」食材を1日の食事に取り入れる。

健康的な食生活に役立つ食材の頭文字。

ま＝まめ、ご＝ごま、わ＝わかめ（海藻類）、や＝やさい、

さ＝さかな、し＝しいたけ（きのこ類）、い＝いも の7種類。

②食事はサキベジ、腹八分目を心がける。

③食事の時間はゆっくり、よく噛む。

④ウォーキング等の有酸素運動や筋力トレーニングを短時間でもよいので毎日する。

◎長野支部の2020年度支部別スコアリングレポートはこちら

https://www.kyoukaikenpo.or.jp/file/reportnagano2020_2.pdf

◎上記の概要をまとめた資料はこちら

https://www.kyoukaikenpo.or.jp/file/reportgaiyou_2.pdf

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）

