



～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. 「ジェネリック医薬品軽減額通知」をお送りします
3. 令和元年度の医療費分析を行いました
4. マンガ「教えて！けんぼ兄弟！！」第7話を作成しました



◆ 1. +10（プラステン）から始めよう！「猫背解消ストレッチ」

今回は猫背解消に効果的なストレッチをご紹介します。悪い姿勢は首や肩のコリのもとになるだけでなく、関節や内臓にも負担がかかります。パソコンやスマートフォンの画面に顔を近づけることで起こるスマホ首（ストレートネック）の解消にも効果的なストレッチですので、スキマ時間にぜひ実践してみてください。

【ストレッチその1】

- ①壁に背中とかかとをつけて立ち、あごをひきます
- ②背筋を伸ばし、両腕をまっすぐ上にあげます
- ③息を吐きながら、肘が90度になるように両腕をゆっくり下ろします
(壁に沿わせながら動かすのがポイント)
- ④息を吸いながら両腕をあげて②の姿勢に戻します
(②～④の動きを5回ほど繰り返します)

【ストレッチその2】

- ①足を前後に開き、手を腰にあてます
- ②視線をまっすぐ前へ向け、背筋を伸ばします
- ③手で腰を押ししながら、あごを上げて上体を反らします
(このとき膝が曲がらないように)
- ④うしろの足のかかとを浮かせて、10秒キープ
(お腹、胸、首が伸びていることを意識しましょう)

◆ 2. 「ジェネリック医薬品軽減額通知」をお送りします

協会けんぽでは、先発医薬品をジェネリック医薬品に変更した場合、一定額のお薬代が軽減できる可能性がある方へ「ジェネリック医薬品軽減額通知」をお送りしています。今回は2月末に被保険者様のご住所へ発送予定です。長野支部では令和3年9月診療分のジェネリック医薬品使用割合が81.4%で、協会けんぽ全支部平均の80.0%を上回っています。(全国16位)ジェネリック医薬品の使用割合は、健康保険料率の「インセンティブ制度」における5つの評価項目のひとつです。安全で安心・安価なジェネリック医薬品をぜひ利用しましょう！

◎ジェネリック医薬品について知りたい方はこちら

<https://www.pref.nagano.lg.jp/yakuji/kenko/iryo/iyakuhin/generic.html>

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/setsuyaku/cat570/kanyuusya/>

◎長野支部のジェネリック医薬品使用状況について知りたい方はこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/nagano/cat090/5862-23583/>

◎インセンティブ制度についてはこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/nagano/cat080/20180604/20200910/>

※「ジェネリック医薬品軽減額通知」は、ジェネリック医薬品への切り替えが加入者の皆様のお薬代の軽減や健康保険財政の改善につながることから、加入者の皆様の選択肢を増やすためにお送りしています。必ずしもジェネリック医薬品に切り替えなければならないものではありません。

◆ 3. 令和元年度の医療費分析を行いました

このたび協会けんぽ長野支部では、加入者の皆様が医療機関を受診した際の診療報酬明細書（レセプト）のデータと健診データをもとに、令和元年度の医療費分析を行いました。全国平均より比較的医療費が低い長野県ですが、今まで全国平均を下回っていた加入者1人当たりの入院医療費は令和元年度にほぼ全国並みとなりました。1日当たりの医療費は全国10位の高さとなっています。また、健診データのうちリスク保有率と入院外医療費には相関関係があることが確認できました。

これらの結果を踏まえ、長野支部では引き続き加入者の皆様の健康づくりに取り組んで参ります。

◎医療費分析の結果はこちら（PDF）

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/i-bunseki-r1.pdf>

※分析にあたっては個人が識別できないようデータを加工しております。

◆ 4. マンガ「教えて！けんぽ兄弟！！」第7話を作成しました

協会けんぽ長野支部では、皆さまに知っていただきたい情報や健康保険の制度等について、分かりやすくお伝えするためにマンガ「教えて！けんぽ兄弟！！」を作成しています。

新たに第7話「長野県民は血糖値が高い？」を長野支部ホームページに掲載しましたので、ぜひご覧ください。

◎マンガ「教えて！けんぽ兄弟！！」第7話はこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/page.jsp?id=157127>

◆◆◆ ◆◆◆

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）



--保健だより-- 歯科保健 NEWS

Vol.3 口腔ケアと 感染症予防について

1

口腔ケアって何?

口腔ケアにはセルフケアとプロフェッショナルケアがあります。

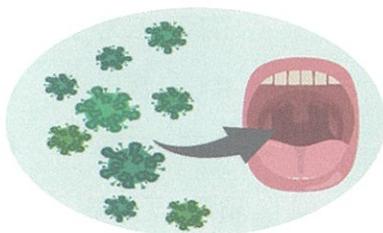
セルフケア

歯ブラシやフロス・歯間ブラシなどを使って自分自身で口腔内を清潔に保つ

プロフェッショナルケア

歯科医院で専門家が口の中と全身の状態をみて、より専門的なケアとアドバイスをする

どちらも、歯石・細菌・汚れの除去、口の働きの維持と回復、日々の食生活の改善などが目的で、セルフ・プロフェッショナル両方を取り入れることが必要です。



さまざまな感染性ウイルスは
口内の粘膜から体内に侵入します

口腔ケアは、かぜやインフルエンザだけでなく、新型コロナ感染症でもその重症化防止や感染予防に繋がります。お口の中を清潔に保つことで、ウイルスに対する抵抗力がアップします。

歯科医院で定期的に
プロフェッショナルケア
を受けましょう！
むし歯や歯周病予防
+
感染症の予防効果も…



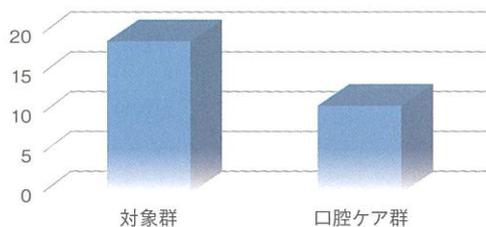
共に目指します。世界で一番 (ACE) の健康長寿。
全国健康保険協会 長野支部
協会けんぽ

2

口腔ケアで感染症予防

誤嚥性肺炎・インフルエンザ・新型コロナ

2年間の誤嚥性肺炎の発症率 (%)



要介護高齢者に対する口腔衛生の誤嚥性肺炎予防効果に関する研究
米山ほか 歯医学誌20 2001

誤嚥性肺炎は、口腔内の細菌が、唾液や食べ物と一緒に誤嚥され発症します。予防には、正しい歯磨きや、舌磨きを行うことが有効です。それに加え定期的なプロフェッショナルケアを行うことでインフルエンザ発症率が10分の1に減ったという報告もあります。

3

感染予防では唾液の力も重要

唾液には細菌やウイルスの侵入を防ぐ物質が含まれ、傷ついた粘膜を修復する働きがあります。唾液が減少して口の中が乾くドライマウスの方は、インフルエンザや新型コロナウイルスに感染し易くなります。唾液分泌を促進するためのマッサージは非常に有効です。

ドライマウスチェックシート

1. 長い間 (3ヵ月以上)、口の中の渇きを感じている
2. 夜寝ている間、のどの渇きで目覚めることがある
3. 口の中が粘つくことが多い
4. パンやビスケット等の乾いた食べ物が食べにくいと感じる
5. 食べ物の味がわかりにくい
6. 口の端がよく荒れる
7. 口臭を指摘されたことがある
8. 口の中が傷つきやすい
9. 目が乾く
10. 皮膚が乾燥する
11. 舌の表面が赤くつるつるしている

当てはまるものが多いほど、
ドライマウスの可能性が高くなります。



① 耳下腺マッサージ

レモンなど酸っぱいものをイメージすると唾液が出てくる腺です。人差し指から小指まで揃えて、耳たぶのやや前の方、上の奥歯あたりのほほにあて、円を描くようにしてやさしく5~10回押しします。



② 顎下腺マッサージ

あごの骨の内側の柔らかい部分にある腺です。耳の下からあごの先まで、指先で何力所かを押しします。5~10回を繰り返します。



③ 舌下腺マッサージ

あごの先端部分の内側、舌の付け根にある部分です。あごの真下から舌を突き上げるようにして両手の親指を揃え、ぐーっと押しします。5~10回を繰り返します。

次回は、オーラルフレイル
についてお知らせする予定です

長野県歯科医師会

メルマガ登録から健康づくりを始めよう！
毎月10日に健康情報配信中！
登録はこちらから→→→

