



～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. 毎年4月7日は世界保健デー
3. ご存じですか？「インセンティブ制度」
4. こんなときは健康保険 ～ ①「限度額適用認定証」～
5. 使用のできなくなった保険証はご返却ください



4月に入り日中は暖かい日も増えてきました。新年度が始まり、新たな環境で過ごされる方も多いと思いますが、皆さん睡眠時間はきちんと確保できていますか？健康的な生活には十分な睡眠が不可欠です。今月の+10（プラステン）では寝つきをよくするストレッチをご紹介します。

### 1. +10（プラステン）から始めよう！「寝つきをよくするストレッチ」

今回のストレッチは「ゆっくりと」行うことがポイントです。

寝つきが悪い、眠りが浅いなどでお悩みの方はぜひ、実践してください。

#### 【ストレッチその1】

- ① 肘を曲げ、脇を軽く開きます。
- ② 肘を後ろに向かって大きくゆっくりと回します。  
(肩甲骨を引きよせるイメージで)  
(肩甲骨を引きよせるイメージで)
- ③ 肘が体の前に来たら、手を組み、腕を前に伸ばします。
- ④ ①～③の動きを5回ほど繰り返します。

#### 【ストレッチその2】

- ① 腕を伸ばして、胸の前で手を組みます。
- ② 3～5秒息を吸いながら、頭の上まで伸ばします。(大きく背伸びをするイメージ)
- ③ 3～5秒息を吐きながら、両手をほどき、腕を下ろします。
- ④ ①～③の動きを5回ほど繰り返します。

### 2. 毎年4月7日は世界保健デー

毎年4月7日は世界保健デーです。これは世界保健機関（WHO）が設立された1948年4月7日を記念して設けられたものです。

世界保健デーでは、毎年WHOによって国際医療保険に関するテーマが設定されており、今年のテーマは「Our planet, our health」です。WHOのホームページでは、気候変動の危機と私たちの健康についてメッセージを発信しています。

◎WHO、世界保健デーについて詳しく知りたい方はこちら

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hokabunya/kokusai/who/worldhealth2021\\_01\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hokabunya/kokusai/who/worldhealth2021_01_00001.html)

### 3. ご存じですか？「インセンティブ制度」

☆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クづけします。

ランキング上位 15 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、今年度の皆さまの健康に関する取り組み次第で、2 年後の健康保険料がお安くなる可能性があります！

※令和 4 年度から上位 23 支部から上位 15 支部に変更となりました。

◎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/>

#### 4. こんなときは健康保険～①医療費が高額になりそうときは「限度額適用認定証」～

今月号から 5 か月に渡り、メールマガジンにて協会けんぽの健康保険の給付について紹介していきます。「健康保険」という言葉はよく耳にしても、実際にどのような給付が受けられるかは分からない...という方も多いのではないのでしょうか？既にご存じの方も、そうでない方も、ぜひご一読ください。

第 1 回は「限度額適用認定証」です。入院や手術等で医療費が高額になりそうときは「限度額適用認定証」をご利用ください。限度額適用認定証をご利用いただくと、ひと月（1 日～末日まで）の病院・薬局窓口での支払いを自己負担限度額まで軽減することができます。ご利用には事前に申請が必要です。

[ご利用のながれ]

Step1 「限度額適用認定申請書」を協会けんぽ長野支部へ提出

Step2 約 1 週間程度で限度額適用認定証をお届け

Step3 病院・薬局窓口で保険証と限度額適用認定証を提示して精算

◎申請書はこちらからダウンロードしていただけます

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g2/cat230/r121/>

※70～74 歳の方は限度額適用認定証の申請が不要な場合があります

・「高齢受給者証」の負担割合が 2 割の方

・「高齢受給者証」の負担割合が 3 割で被保険者の標準報酬月額が 83 万円以上の方

どちらかに当てはまる方は、お持ちの「高齢受給者証」と保険証を提示いただくことにより窓口での支払いを自己負担限度額まで軽減することができます。

◎制度の詳細についてはこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g3/sb3020/r151/>

#### 5. 使用のできなくなった保険証はご返却ください

3 月・4 月は、退職や就職等で保険証の切り替えが必要になる方が多い時期です。退職された場合は、在職時の保険証が退職日の翌日から使用できなくなります。また、ご家族（被扶養者）が扶養から外れた場合は、扶養解除日から保険証が使用できなくなりますので、ご注意ください。使用のできなくなった保険証は速やかに事業所へ返却してください。ご家族（被扶養者）の保険証も忘れずご返却ください。

※退職後に誤って在職時の保険証を使って医療機関を受診すると、協会けんぽへ医療費（総医療費の 7～8 割）を返還していただくこととなります。

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）

