



～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. こんなときは健康保険 ～②病気やケガで会社を休んだときは「傷病手当金」～
3. 風しん抗体検査を受けてください（厚生労働省からのお知らせ）
4. マイナンバーカードは健康保険証として利用していただけます
5. 「世界禁煙デー」をご存じですか？



5月になり、緑が鮮やかになってまいりました。大型連休がおわり、久しぶりにお仕事をされる方も多いのではないのでしょうか。今年は3年ぶりの新型コロナウイルスに対する行動制限がないGWでしたが、皆様リフレッシュはできましたか？（連休中もお仕事だった皆様、本当にお疲れ様です。）

新年度から1か月が過ぎたこの時期、気づかないうちにストレスが溜まっているかもしれません。バランスのとれた食事や適度な運動でストレスをコントロールしましょう！

◆1. +10（プラステン）から始めよう！「かんたん！太もも・ふくらはぎのストレッチ」

太ももやふくらはぎは重力の関係で血液が集まりやすく、むくみや冷えが起きやすい部分です。特に、デスクワークの方は下半身をあまり使わないため、夕方になると足がむくんでしまう...という方もいるかと思えます。そんな皆様に今回は「いつでも」「どこでも」できる簡単な下半身ストレッチをご紹介します。

仕事中、「足が少し張ってきたな」と思ったら、下記のストレッチをして気分転換してみましょう。

【ストレッチその1】

- ① 足を肩幅に開き、かかとを少しだけ浮かせて立ちます。
- ② 5秒かけてゆっくりとかかとを上げ、つま先立ちの状態になります。
- ③ 同じく5秒かけてゆっくりと①の状態に戻します。
- 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 椅子に浅く座り、背筋を伸ばします。
(椅子は膝くらいの高さがおすすめ)
- ② 右足を前に出します(膝が軽く曲がる程度)。
- ③ 体を少しずつ前傾させます。
- ④ 太もも裏に痛みが出ないところで、10秒間キープ。
- ⑤ ゆっくりと①の姿勢に戻し、左足も同様に行います。

◆2. こんなときは健康保険

～②病気やケガで会社を休んだときは「傷病手当金」～

4月号から5か月間にわたり、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2回目は「傷病手当金」です。「傷病手当金」とは、病気やケガのために会社を休み給料の支払いを受けられないとき、その間の生活を保障する給付金です。いわば「病気やケガで働けなくなった時のお給料の代わり」です。

傷病手当金を受けるためには、以下の条件があります。

- ・お勤めされている本人（被保険者）であること
- ・仕事とは関係ない病気やケガのための休みであること
※業務上・通勤途中のケガについては労災保険へご請求ください
- ・3日間連続して仕事を休み、4日目以降にも休んだ日があること
（4日目から支給対象）
- ・会社から給料等の支払いがない（または減額されている）こと



傷病手当金を申請する際は、協会けんぽホームページから申請書をダウンロードしていただき、必要事項をご記入のうえ、加入の協会けんぽ支部までご郵送ください。

◎傷病手当金について詳しくはこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g3/sb3040/r139/>

◆3. 風しん抗体検査を受けてください（厚生労働省からのお知らせ）

2018年から「風しん」の感染拡大が続いています。「風しん」は風しんウイルスによっておこる急性の感染症であり、非常に強い感染力を有します。主な症状は発熱や咳、発疹などで軽症や無症状の方が多いですが、まれに入院加療を要すこともある疾患です。妊婦の方が感染すると生まれてくる赤ちゃんにも重篤な影響がでる可能性があります。

厚生労働省では風しんワクチンの定期予防接種の対象とならなかった「43歳～60歳（昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれ）の男性」を対象に原則無料で抗体検査とワクチン接種を受けられるクーポン券を市町村から配布しています。抗体検査を受けて、自分も周囲も安心できる環境づくりにご協力ください。

◎風しん抗体検査、ワクチン接種について詳しくはこちら

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/rubella/index_00001.html

◆4. マイナンバーカードは健康保険証として利用していただけます

保険証は、就職や転職のたびに切り替えが必要ですが、マイナンバーカードなら保険証としてずっとご利用いただけます。お勤め先や氏名、住所等に変更があっても保険証の到着を待たずに受診していただけます（医療保険者等への届出は引き続き必要です）。

<マイナンバーカードの保険証利用でできること>

- ・ご自身の特定健診の結果や薬剤情報を確認できる！
- ・医療費情報が確認でき、医療費控除の手続きはマイナポータルから自動入力！
- ・限度額適用認定証の申請が不要に！

※マイナンバーカードが保険証として利用可能となる時期は医療機関によって異なります。
受診前に医療機関にお問い合わせください。

◎マイナンバーカードの健康保険証利用についてはこちら

<https://myrna.go.jp/>

◎マイナンバーカードをお持ちでない方はこちら

<https://www.kojinbango-card.go.jp/>

◆5. 「世界禁煙デー」をご存じですか？

世界禁煙デーは禁煙を推進するため、WHO(世界保健機関)が毎年5月31日に定めた国際デーです。タバコフリー(たばこから解放された)社会の構築に向け、世界中でキャンペーンが行われます。また厚生労働省においても、世界禁煙デーに始まる一週間(5月31日～6月6日)を「禁煙週間」として定め、禁煙を推進する取り組みを行っています。

タバコには200種類以上の有害物質、50種類以上の発がん性物質を含み、健康に様々な悪影響をもたらします！ご自身や大切な家族の健康のためにも、世界禁煙デーをきっかけに禁煙に取り組んではいかがでしょうか。

◎世界禁煙デーについて詳しくはこちら！

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000083582_00003.html

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)

