

～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. お財布にもカラダにも優しい医療費節約術
3. 毎年9月は「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動」です
4. 大切なお知らせ

夏の暑さも少しづつおさまり、朝晩は涼しく感じる日も増えてきました。みなさまは秋と聞いたら何をイメージされるでしょうか。「食欲の秋」「運動の秋」それぞれに秋を楽しむことができますし「秋の夜長」に新たなことへのチャレンジや、衣替えの準備をするのもいいですね。

1. +10 (プラステン) から始めよう！

今月の+10では通勤時に取り入れることで消費カロリーの増加が図れる運動をご紹介します。ぜひ、普段の通勤の10分間だけ意識して取り入れてみてください。

【ストレッチその1】階段を上るとき、下るとき

階段を積極的に使うことで、運動量を増やすことができます。階段を使う際は以下のポイントを意識して、より運動効果を高めましょう。

・階段を上るとき

- ①背筋を伸ばして、上半身をやや前傾させる
- ②かかとは階段から外し、膝を高く上げる。

・階段を下るとき

- ①足裏全体で階段を踏みしめる
- ②片足ごとに体重をかけ、ゆっくり下る。

【ストレッチその2】座っているとき

座っているときも姿勢や呼吸を意識すれば、運動量の増加につながります。電車やバスの中でできるドローインを紹介します。

- ①椅子に浅めに座り、背筋を伸ばす（腰が反らないように注意）
- ②息をゆっくり吐きながらお腹をへこませる。
- ③②の状態で10～30秒キープ（この時、息は止めずに浅く呼吸をする）

2. お財布にもカラダにも優しい医療費節約術

皆さんは病気やケガをしたとき、上手に医療機関を受診していますか？医療機関を受診したときの医療費は、ちょっとした工夫や普段の意識で節約できます。今回は、お財布にもカラダにも優しい医療費節約術の一部をご紹介します。

☆ お財布にもカラダにも優しい医療費節約術 ☆

その① 時間外受診・コンビニ受診をやめましょう

休日・深夜・時間外の受診には割増料金がかかります。夜間や休日は限られた検査や治療しか受けられない場合が多く、改めて受診する必要があります。また、コンビニ感覚で夜間救急外来を受診することなく、緊急時や急病時以外は診療時間内に受診しましょう。

その② かかりつけ医・薬局をもちましょう！

日常的な診療や健康管理を行ってくれる身近なお医者さん「かかりつけ医」や、服薬状況を管理してくれて、健康相談に応じてくれる「かかりつけ薬局」を上手に活用しましょう。

◎上記以外の知って得する医療費節約のポイントはこれら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/setsuyaku/saving/>

3. 每年9月は「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動」です

厚生労働省では、健康に対する国民一人ひとりに自覚を高めて、健康づくりの実践を促進していくことを目的に、毎年9月を「健康増進普及月間」と定め、啓発普及活動を全国的に行ってています。また、「食生活改善普及運動」も併せて実施しています。この機会にご自身の生活習慣を振り返り、生涯を通じていきいきと活躍できる「健康長寿」を目指して、毎日の生活でできることを少しづつ取り組みましょう。

◎健康増進普及月間実施要綱はこれら

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_26291.html

◎食生活改善普及運動実施要綱はこれら

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_27325.html

厚生労働省が運営するスマート・ライフ・プロジェクトホームページでは
特設サイトが設けられています。

◎特設サイトはこれら

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/restorative>

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/plus1tool>

4. 大切なお知らせ

協会けんぽでは、より分かりやすくすること、より記入しやすくすること、より迅速に給付金をお支払いすること等を目的として、令和5年1月より各種申請書や届出書の様式変更を行います。詳しくは協会けんぽホームページをご確認ください。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g2/cat297/>