



～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. 医療費が高額になりそうなときは「限度額適用認定証」をご利用ください。
3. 年末年始の健康保険給付のお支払いについて

今年も残すところわずかとなりました。皆様体調にお変わりございませんか。何かと忙しい毎日を過ごしていると、つい健康管理が後回しになりがちですよね。寒さもますます厳しくなっていますが、手洗いうがいや部屋の換気をこまめに行うなど、健康管理にはより一層お気を付けくださいね。

1. +10（プラステン）から始めよう！

今回は口腔トレーニングをご紹介します。「オーラルフレイル」という言葉をご存じですか？オーラルフレイルとは、よく噛めない、飲食中にむせる、滑舌が悪くなるなどの口腔機能の衰えのことをいいます。口腔機能が衰えることで、栄養状態や心身機能、社会性の低下にもつながるといわれています。口腔機能の維持・向上のため、仕事や普段の生活の合間に口腔トレーニングを取り入れてみてください。

【パターン1】口周りの体操

- ① 口を「ウ」のかたちにすぼめて長く声を出す。
- ② 口を「イ」のかたちに横に広げて長く声を出す。
- ③ ①・②を10回繰り返す。頬の筋肉が動いていることを意識して行いましょう。

【パターン2】舌の体操

- ① 舌を左の頬の内側に強く押し付ける。
- ② 自分の指で、頬の上から、舌の先を押さえる。
- ③ 舌先と指先を10回押し付けあう。
- ④ 右の頬でも同様に①～③を行う。



【パターン3】飲み込む力アップ体操 ※呼吸器疾患のある方は控えてください。

- ① 喉仏に軽く手を当て唾液をゴクンと飲み込む。喉仏が上がることを確認する。
- ② 喉に手を当てたままアゴを少し引く。
- ③ ゴクッと飲んで喉仏を上げたまま5秒キープ。（難しい場合は無理せずできるだけ長く）
- ④ お腹から息を一気に吐き切る。

2. 医療費が高額になりそうなときは「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 長野支部受付から約1週間程度で限度額適用認定証をお届け

Step3 医療機関等の窓口に保険証と限度額適用認定証を提示して精算

◎限度額適用認定証について詳しくはこちらをご覧ください。

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

◎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/>

3. 年末年始の健康保険給付金のお支払いについて

年末年始は各申請書の受付数が特に多くなります。傷病手当金などの給付金（※注1）については、申請書の受付日から原則10営業日以内での振込みとしております。年内のお支払いを希望される場合は、申請書をお早めにご提出ください。

【年内にお支払いできる目安：2022年12月16日（金）長野支部受付分まで（※注2）】

※注1：対象となるのは、傷病手当金・出産手当金・出産育児一時金・埋葬料（費）です。

※注2：申請書に記入漏れや確認事項がある場合は、お支払いが年始以降となる可能性があります。予めご了承ください。

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。

今年一年ありがとうございました。（企画本部）

