



～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5年度から生活習慣病予防健診がよりお得に受診いただけるようになります！
4. 保険証の早期回収にご協力ください！

2月は暦の上では立春を迎えますが、もうしばらく寒い日が続きそうですね。今年は、全国的に厳しい寒波と降雪に見舞われて、例年よりも寒さが厳しいと感じています。雪かきや厚手のコートがいない季節が待ち遠しいですね。寒いとついついお酒に手が伸びてしまいますが、健康のためにも飲みすぎに注意してお過ごしください！

1. +10（プラステン）から始めよう！

寒さで体がこわばり首や肩の筋肉が凝り固まっていませんか？今回は肩周りのストレッチをご紹介します。首や肩の筋肉の凝りをほぐすことで血行促進し頭痛解消効果も期待できます。ぜひ無理のない範囲で取り組んでみてください。

【パターン1】肩と腕のストレッチ

- ① 足を肩幅に開き、肘を軽く曲げて立つ。
- ② 肩を中心として両方の肘を大きく回す。後ろ回し、前回しを10回ずつ行う。
- ③ ①の姿勢に戻る。
- ④ 両肩を左右交互に大きく振る。2分程度繰り返す。



【パターン2】肩周りの筋肉を動かすストレッチ

- ① 両足を肩幅に開き立つ。
- ② 背筋を伸ばして両肩を上げ、そのままの状態でも5～10秒間キープ。
- ③ 息を吐きながら、肩の力を抜いて両肩をストンと落とす。2分程度繰り返す。

2. 「ジェネリック医薬品軽減額通知」をお送りします

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品と同等の有効成分を持ち、その安全性が国から認められている医薬品です。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に対して、年に2回「ジェネリック医薬品軽減額通知」をお送りしています。今回は令和5年2月中旬に被保険者様のご自宅宛へ発送予定です。

この機会にジェネリック医薬品について知っていただき、医薬品を使用される際にぜひお役立てください。

※「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。

◎ジェネリック医薬品についてさらに知りたい方はこちら

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

◎ジェネリック医薬品を皆様に安心して使用いただけるように、長野支部では

「ジェネリック医薬品の疑問解消 BOOK」を作成しています。ぜひご覧ください！

(<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/nagano/cat080/20190328/20190328/>)

◎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！

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

3. 令和 5 年度から生活習慣病予防健診がよりお得に受診いただけるようになります！

協会けんぽでは、メタボリックシンドロームの検査項目に加え、胃・肺・大腸がん検診を含む生活習慣病予防健診をご用意しています。対象者は 35 歳～74 歳の被保険者(ご本人)です。年度内おひとり様 1 回に限り、健診費用の一部を協会けんぽが補助しています。

令和 5 年度から健診費用の自己負担額が引き下がります。例えば、一般健診 18,865 円(税込)の場合の自己負担額は、令和 4 年度までは最高 7,169 円ですが、令和 5 年度から最高 5,282 円となり、よりお得に受診いただけるようになります！

肝炎ウイルス検査や、年齢によって対象となる付加健診、乳がん・子宮頸がん検診の自己負担額も同様に引き下がります。

◎令和 5 年度生活習慣病予防健診について詳しくはこちらをご覧ください。

(<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/pickup/saranaru-jigyo/>)

4. 保険証の早期回収にご協力ください！

退職日の翌日または扶養解除日以降は、それまで使用していた協会けんぽの保険証は使用できません。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になります。

無資格受診により医療費が増え続けることは、健康保険料率を上昇させる要因となります。使用できなくなった保険証については速やかに事業所へご返却ください。ご家族(被扶養者)の保険証も忘れずご返却ください。

健康ニュースは、全国健康保険協会長野支部より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)