



～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. 健康保険の給付金等について「出産手当金」「出産育児一時金」
3. 健康情報をお届けします「歯と口の健康週間」

春から初夏、梅雨と、季節の移り変わりを体感する時期になりましたが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。暑い日もあれば肌寒い日もあり、比較的体調を崩しやすい時期でもありますが、バランスの取れた食事や適度な運動をして、本格的な夏に備えましょう！

1. +10（プラステン）から始めよう！

6月は、急激な天候の変化や祝日がないこと等により、運動をする機会が減っていると感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そこで今回は、運動不足により衰えやすい柔軟性を高めるストレッチをご紹介します。仕事や家事の合間にできるのでぜひ実践してみてください。

（※）キャスターがついていない安定した椅子を使って行いましょう

【パターン 1】 お尻と太もも裏を伸ばすストレッチ

- ① 椅子に浅く腰掛け、膝を軽く曲げて足を前に伸ばす
 - ② 両足をそろえてかかとを床につけ、つま先を上に向ける
 - ③ 背筋を伸ばしたまま、太ももの上から両手をつま先にむけて滑らせる
 - ④ ゆっくり前に倒れながらお尻と太ももの裏に張りを感じるところでストップ
 - ⑤ らくに呼吸しながら 10 秒間キープしたら力を抜き、元の姿勢に戻る
- ①～⑤を 3 回ほど繰り返しましょう

【パターン 2】 おなかを伸ばすストレッチ

- ① 椅子に浅く腰掛け、肘を伸ばし両手で背もたれの下部分をつかむ
 - ② 両足を椅子の下のほうに引き寄せて、骨盤を前に傾ける
 - ③ 視線と胸が天井へ向くように上体を反らしていく
 - ④ おなかの筋肉に張りを感じるところで呼吸をしながら 10 秒キープ
 - ⑤ 力を抜き、少し落ち着いてから再度繰り返す
- ①～⑤を 3 回ほど繰り返しましょう



2. 健康保険の給付金等について「出産手当金」「出産育児一時金」

○「出産手当金」とは・・・

被保険者（お勤めの本人）が出産のために会社を休み、お給料の支払いを受けられないときの給付金です。出産手当金は、出産日（予定日より遅れて出産した場合は出産予定日）以前 42 日から出産日の翌日以後 56 日間の範囲内で支給されます。

出産手当金を受けるには以下の条件があります。

- ・被保険者（お勤めの本人）の出産であること
- ・出産のために仕事を休んでいること
- ・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

◎出産手当金について詳しくはこちら

(<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g3/sb3290/r148/>)

○「出産育児一時金」とは・・・

被保険者（お勤めの本人）及び、被扶養者（ご家族）が出産されたときの給付金です。妊娠 4 か月（85 日）以後の生産（早産）、死産（流産）、人工妊娠中絶が対象となります。また、令和 5 年 4 月 1 日以降の出産より、支給額が改正されました。

◎出産育児一時金について詳しくはこちら！

(<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g3/sb3280/r145/>)

【 申請方法 】

申請書に必要事項をご記入のうえ、加入の協会けんぽ支部にご郵送ください。

申請書は、協会けんぽホームページよりダウンロード可能です。

3. 健康情報をお届けします「歯と口の健康週間」

6 月 4 日～6 月 10 日は、「歯と口の健康週間」です。「歯と口の健康週間」とは、歯の寿命を延ばし、国民の健康の保持増進に寄与することを目的として厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医師会が実施しています。

歯や口腔の健康を保つことは、感染症や様々な全身疾患を予防することにもつながります。

「歯と口の健康週間」をきっかけに、ご自身の歯や口の健康について見直してみませんか？

◎「歯の健康」について詳しくはこちら

(<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h25/20130524001/>)



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)