



～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. 参加者募集中！信州ウォーキング大賞 2023
3. 「基準収入額適用申請対象者一覧表」が届いたら申請の対象となるかお確かめください
4. 熱中症に注意しましょう！

7月に入り連日 30℃を超える暑い日が続くようになりましたが、皆さまお身体の調子はいかがでしょう。暑いとついついアイスや冷たい飲み物などを頻繁に摂ってしまいがちですが、食べ過ぎはかえって夏バテの原因になるともいわれています。

日頃の食事に栄養豊富なトマトやキュウリなどの夏野菜をとり入れ、夏バテ知らずの丈夫な体をめざしましょう！

1. +10（プラステン）から始めよう！

今回は腹部のストレッチをご紹介します。腹囲が引き締められるだけでなく、姿勢改善にもよい影響がありますので定期的に取り組んでいきましょう。

【 パターン1 】 立ちながらストレッチ

- ① 足を肩幅より気持ち大きく開いて立つ
- ② 両腕を頭の上に広げてY字をつくる
- ③ 息を吐きながら上半身を右横に5秒かけて倒し、②の体勢に戻る
- ④ 同様に息を吐きながら上半身を左横に5秒かけて倒し、②の体勢に戻る

※3セット程度を目安にやってみましょう



【 パターン2 】 座りながらストレッチ ※キャスターがついていない安定な椅子を使用してください

- ① 椅子に座り両手で椅子の両端をつかむ
- ② 右足を浮かせ、膝を前に伸ばし、15秒程度キープ
- ③ 右足をもとに戻し、左足を浮かせ、膝を前に伸ばし、15秒程度キープ

※3セット程度を目安にやってみましょう

2. 参加者募集中！信州ウォーキング大賞 2023

長野県では、県民の健康増進を図る運動「信州 ACE（エース）プロジェクト」の一環として、ウォーキングイベントを平成30年度から実施しています。

現在、信州ウォーキング大賞 2023 エントリーを受け付けております。事業所内の健康づくりのきっかけとして、事業所内でお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください！

<実施期間>

令和5年9月1日(金)～令和5年11月30日(木)

<エントリー受付期間>

令和5年6月15日(木)～令和5年8月25日(金)

<エントリー部門>

- ・全事業所対象の「ウォーキング大賞」
- ・10チーム以上参加した事業所対象の「ウォーキング大賞 Over10」

<内容>

スマートフォンアプリ「協会けんぽウォーク」を利用し、事業所内3人1組でチームを組み、3か月間歩数を計測します。

参加者の平均歩数が多かった上位3事業所を表彰します。

また、各エントリー部門1位となった事業所は、長野県が「健康ACE企業2023」に認定し、表彰後1年間、健康づくりに取り組まれている事業所としてポスターやリーフレットでPRいたします！



◎『信州ウォーキング大賞2023』エントリー方法・詳細はこちら

(<https://ace.nagano.jp/walking>)

※参加基準は、従業員で構成された3名のチーム、2つ以上です。

希望される方は総務まで。

3. 「基準収入額適用申請対象者一覧表」が届いたら申請の対象となるかお確かめください

協会けんぽでは、70～74歳の加入者様に「高齢受給者証」を交付しております。

70歳以上で標準報酬月額28万円以上の被保険者とその被扶養者は一部負担金の割合が「3割」となりますが、令和4年中の収入(※1)が基準収入額に満たない場合は、申請により「2割」となります。

7月中旬より、対象の方がおられる事業所宛に「基準収入額適用申請対象者一覧表」等の案内をお送りしております。令和4年中の収入をご確認いただき、基準収入額に満たない場合は、基準収入額適用申請書に必要書類を添付して、案内に記載されている期日までにご提出ください。

なお、令和4年中の収入が基準収入額を超える場合は申請不要です。

【送付対象者】

・標準報酬月額が28万円以上で、過去に申請したことにより、高齢受給者証の一部負担金の割合が「2割」となっている方

【基準収入額】

- ・70歳以上の被扶養者がいない場合 (被保険者おひとりで) 383万円未満
- ・70歳以上の被扶養者がいる場合 (被扶養者と合わせて) 520万円未満
- ・旧被扶養者(※2)がいる場合 (旧被扶養者と合わせて) 520万円未満

※1 令和4年中すべての収入(控除前)が対象です。ただし、退職金や公租公課の対象とならない収入は除きます。

※2 旧被扶養者とは、後期高齢者医療制度へ加入したことにより、被扶養者でなくなって5年以内の方をいいます。

4. 熱中症に注意しましょう！

気温が高くなると心配なのが熱中症！屋外だけでなく室内でも熱中症になることがあります。また、熱中症の発生には体調や健康状態が影響します。

急速に進行して重症化しやすく、生命の危険を及ぼすこともあります。体調の変化に気をつけ、熱中症から命を守りましょう。

< 仕事前のチェックポイント >

- ・睡眠不足
- ・朝食を食べていない
- ・前日に飲みすぎた
- ・風邪気味などの体調不調

※該当項目がある場合は注意が必要です

< 熱中症の症状 >

めまい、たちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉のこむら返り

さらに症状が進むと・・・

頭痛、嘔吐、倦怠感、判断力や集中力の低下、虚脱感

※自分で水が飲めない、意識がない場合は、速やかに救急搬送しましょう。急激な変化に対応できるように、付き添って受診することが大切です。



屋外、室内ともに通気性の良い衣類の着用や、喉が渇く前の水分補給を心がけましょう。また、高齢者や子ども、障がいをお持ちの方は熱中症になりやすいため、周囲の方からも積極的な声掛けをお願いします。

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)