



～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. 「令和5年度 医療費のお知らせ」の変更について
3. お財布にもカラダにも優しい医療費節約術
4. 健康情報をお届けします

「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など楽しいことが盛りだくさんの季節がやってきました。
過ごしやすい秋なのに身体の不調が気になる方も多いのでは？

実はその症状の正体は、秋バテかもしれません。秋バテとは、夏に身体を冷やし過ぎたこと等が原因となり、自律神経のバランスが崩れ、疲れやだるさといった症状が現れることをいいます。十分な休息や入浴、質の良い睡眠で身体を休ませることを心掛け、さわやかな秋を満喫しましょう！

1. +10（プラステン）から始めよう！

今回は太もものストレッチをご紹介します。太もものストレッチは、代謝アップに効果があるといわれています。
適度なストレッチで身体を温める意識をしてみましょう！

（※）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

- ① 椅子の後ろ側に立ち、左手で椅子の背もたれを持つ。
- ② 右足の甲を持ち、右膝を曲げて踵をお尻に引き付ける。
※膝が外側に開かないように注意しましょう！
- ③ 息を吐きながら、太ももの前に適度な張りを感じるまで、膝を後方に引く
- ④ 呼吸をしながら10秒間キープする。
※上半身を床と垂直に保つように意識しましょう！
- ⑤ 反対側で①～④を行ってみましょう。



2. 「令和5年度 医療費のお知らせ」の変更について

協会けんぽでは加入者の皆様に、健康保険に対する意識を高めていただくことを目的として、年に1度「医療費のお知らせ」を発行しております。

■対象期間：令和4年10月から令和5年8月までの受診分

■送付時期：令和6年1月中旬から下旬にかけて順次、各事業所宛に送付
(任意継続被保険者については自宅宛)

今年度は、送付時期を早め、可能な限り令和6年1月中に事業所へ到着できるようにするため、医療費通知に記載する対象期間を短縮します。医療費のお知らせに記載されていない医療費情報については、マイナポータルサイトで医療費情報の確認も可能となります。また、医療費控除の申請をされる方は、医療費のお知らせに記載されていない受診月については、領収書の保管をお願いいたします。

3. 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、医療機関への受診の仕方を意識したことはありますか？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 受診時間に注意しましょう

休日や夜間の受診には割増料金がかかります。休日、夜間の安易な受診は、自己負担の増加だけでなく、本当に治療が必要な方の治療機会を奪うことになりかねません。緊急時以外は、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。

その③ こどもの症状で迷ったら救急相談へ

休日や夜間に、こどもの症状で迷ったら「こども医療でんわ相談（#8000）」に電話すると、小児科医師や看護師などの専門家に相談できます。※明らかに緊急を要する場合は医療機関を受診してください。



◎上記以外の知って得する医療費節約のポイントはこちら

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

4. 健康情報をお届けします

今回は、生活習慣病の一つである脳血管疾患について、原因や予防法についてご紹介します。ぜひご覧いただき、健康づくりにお役立てください。

◎「脳血管疾患」について詳しくはこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g4/cat450/sb4502/p012/>



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)