



～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. 高額療養費と限度額適用認定証について
3. 「令和5年度 医療費のお知らせ」の送付について
4. 健康情報をお届けします

10月に入り、朝夕冷え込んでまいりました。秋の味覚を目にすることが増えるなど、季節の移ろいを感じる方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。

また、現在、協会けんぽ長野支部と長野県等が共催するウォーキングイベント「信州ウォーキング大賞 2023」が開催中です。社内の仲間同士でコミュニケーションを図りながら、秋のウォーキングを楽しみましょう！

1. +10（プラステン）から始めよう！

今回は肩のこりをほぐすおすすめのストレッチをご紹介します。肩甲骨周りの筋肉は、仕事や家事など、同じ姿勢が続くことで硬くなりやすくなるといわれています。

椅子に座った状態でできるストレッチですので、ぜひ実践してみてください。

【ストレッチ①】

- ① 両肘を曲げ、脇を開くように、腕を肩より高い位置まで上げる
- ② 5秒かけて息を吐きながら、両肘を背中の中へ寄せるように後ろへ引く。
※腕の位置を下げないように意識しましょう
- ③ ゆっくり腕を下げる
※①～③を3回程度やってみましょう



【ストレッチ②】

- ① 両肘を曲げ、腕を肩の高さまで上げて、両肘を顔の前で合わせる。このとき手の平は顔に向ける。
- ② 腕を上げたまま、両肘を背中の中へ寄せるように後ろへ引く。
- ③ ゆっくり腕を上げ、肘を伸ばし、頭の上で両手の甲を合わせる。
- ④ ゆっくり腕を下げる。
※①～④を3回程度やってみましょう

2. 高額療養費と限度額適用認定証について

病気やケガなどで入院、手術をしたとき医療費が高額になることを心配される方は多いのではないのでしょうか。

健康保険には、医療機関等の窓口でのお支払いが高額な負担となった場合、ご本人の負担が軽減される高額療養費制度があります。1か月（その月の1日から月末まで）にかかった医療費の支払いが自己負担限度額（年齢や所得区分によって定められるもの）を超えた場合、高額療養費支給申請書を申請することで、超えた分がある際は後日高額療養費として払い戻されます。

また、事前に医療費が高額になることが分かっている場合は「限度額適用認定証」をご利用ください。医療機関や薬局で「限度額適用認定証」をご提示いただくと、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。限度額適用認定証の発行を希望される場合は、『限度額適用認定申請書』を協会けんぽにご提出ください。

◎ 高額療養費について詳しくはこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g3/sb3030/r150/>

◎ 限度額適用認定について詳しくはこちら

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

3. 「令和5年度 医療費のお知らせ」の送付について

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。

令和5年9月以降に受診した医療費情報については、マイナポータルサイトでの確認が可能です。また、医療費控除の確定申告をされる方は、令和5年9月分以降の領収書の保管をお願いいたします。

4. 健康情報をお届けします

10月はピンクリボン月間です。ピンクリボンとは、乳がんについての正しい知識を広め、検診やセルフチェックなど、乳がんの早期発見・早期治療の大切さを伝える活動の世界規模のシンボルマークです。

日本では毎年9万人以上が新たに乳がん罹患し、年々増加傾向にあります。また、乳がんは、早期に発見すれば90%以上の方が治る病気といわれています。

日頃から自分の身体について知ることで、早期発見・適切な治療につなげることが重要です。定期的な検診とセルフチェックを行い、重症化を防ぎましょう。

協会けんぽでは、生活習慣病予防健診とあわせて乳がん検診が受診できます。また、費用の一部補助を行っています。(対象は40～74歳の偶数年齢の女性の方)

◎ 乳がん検診内容について詳しくはこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g4/cat410/sb4020/r95a/>

◎ 生活習慣病予防健診について詳しくはこちら

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



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)