

健康ニュース

VOL.68
2023.12.11



～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. 健康保険証の早期回収にご協力ください！
3. 健康情報をお届けします



今年も残すところわずかとなりました。寒さも一段と厳しくなってきましたが、皆様体調にお変わりございませんか。師走を迎え、何かと慌ただしい毎日をご過ごしていると、つい健康管理が後回しになりがちですよね。身体を温め、手洗い、うがいをこまめに行うなどして健康にお過ごしくださいね。

1. +10（プラステン）から始めよう！

寒い季節は布団から出るのが億劫になりがち。そんな時はストレッチで頭と身体を目覚めさせましょう！血流もよくなり、身体の凝りもほぐれます。布団の上で短時間でできますのでぜひ、実践してみてください。

【パターン1】胸と肩のストレッチ

- ① あぐらをかいた姿勢で手を後ろで組み、肘を伸ばして肩甲骨を引き寄せます
- ② ①の姿勢のまま、息を吐きながら状態を前に倒し、両腕を上へ伸ばします。
- ③ ①・②を2回繰り返す。肩回りの緊張をほぐすことを意識して行いましょう。



【パターン2】背骨のストレッチ

- ① 仰向けの状態から、胸の前で両膝を抱えます。
- ② ゆっくり息を吐きながら、身体を丸めるようにして上半身を起こし、おでこを膝に近づけます。
- ③ 背骨の伸びを感じながら2～3回行います。

2. 健康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から外れた日以降は、それまで使用していた協会けんぽの健康保険証は使用できません。誤ってその健康保険証を使用し、医療機関等を受診されると、協会けんぽへ医療費（総医療費の7～8割）を返納していただくこととなりますのでご注意ください。

3. 「急激な血圧の変動を防ごう」

冬は寒さの影響で血圧が大きく変動する季節です。朝目覚めて布団から出たとき、暖房が効いている室内から外へ出た時など、急な寒さを感じると、血圧が急上昇します。今回は高血圧の危険性や予防ポイント等をご紹介しますので、ぜひご覧いただき、健康づくりにお役立てください。

◎「高血圧予防」について詳しくはこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h25/20131125001/>

【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）

