

健康ニュース

VOL.69

2024.2.13

～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6年度の協会けんぽ長野支部保険料率について
3. 「ジェネリック医薬品軽減額通知」をお送りします
4. 情報提供サービスについて
5. 保険証の早期回収にご協力ください！
6. 健康情報をお届けします
7. 医療機関でのマイナ保険証の利用方法はご存じですか



2月は暦の上では立春を迎えますが、まだまだ冷え込みが強いですね。気象庁の発表によると、今年は全国的に暖冬傾向といわれていますが、長野県内は厳しい寒波に見舞われて、例年同様、寒さが厳しいと感じています。雪かきや厚手のコートがいらぬ季節が待ち遠しいですね。

1. +10（プラステン）から始めよう！

2月22日は一般社団法人日本頭痛協会が「頭痛の日」と制定しています。そのため今回は頭痛の予防&改善につながるストレッチをご紹介します。1回1～2分のストレッチになりますので、スキマ時間にぜひ実践してみてください。※片頭痛の発作中や激しい頭痛がある場合等には行わないでください。

【パターン1】

- ① 立った状態で両肘を曲げて胸の前まで水平に上げる。
- ② 頭は正面を向いたまま、体幹を回転させるように両腕を左右に振る。
- ③ ②の動きを2分間行います。

【パターン2】

- ① 背もたれのある椅子に座り両手を頭上で組み、伸ばす。
- ② ①の姿勢で背もたれにもたれながら上半身をゆっくり後ろに反らす。
- ③ 姿勢を元に戻し脇が伸びるのを意識して右側、次に左側に上体を傾ける。
- ④ ②と③の動きを交互に10回程度行う。



2. 令和6年度の協会けんぽ長野支部保険料率について

令和6年度の協会けんぽ長野支部の保険料率が決定しましたのでお知らせいたします。健康保険料率は令和5年度に比べ引き上げとなりますが、全国で4番目に低い保険料率となります。介護保険料率（全国共通）は前年度より引き下げとなります。

【健康保険料率】9.55%（令和5年度 9.49%）

【介護保険料率】1.60%（令和5年度 1.82%）

40歳未満または65歳以上の方 9.55%（前年度 9.49%から0.06%増）

40歳以上65歳未満の方 11.15%（前年度 11.31%から0.16%減）

※令和6年3月分（4月納付分）からの適用となります。

※任意継続被保険者の方は、令和6年4月分の保険料から変更になります。

3. 「ジェネリック医薬品軽減額通知」をお送りします

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品と同等の有効成分を持ち、その安全性が国から認められている医薬品です。

協会けんぽでは、先発医薬品をジェネリック医薬品に変更した場合、一定額のお薬代が軽減できる可能性がある方に対して、年に2回「ジェネリック医薬品軽減額通知」をお送りしています。今年度は令和5年8月と令和6年2月下旬以降(予定)に被保険者のご自宅宛へ発送いたします。この機会にジェネリック医薬品について知っていただき、医薬品を使用される際にぜひお役立てください。

※一部のジェネリック医薬品は、供給不足や欠品のため、切り替えを希望されても難しい場合があります。

切り替え希望の方は、医療機関や薬局とよくご相談ください。

※「ジェネリック医薬品軽減額通知」は、ジェネリック医薬品への切り替えが加入者の皆様のお薬代の軽減や健康保険財政の改善につながることから、加入者の皆様の選択肢を増やすためにお送りしています。必ずしもジェネリック医薬品に切り替えなければならないものではありません。



◎ジェネリック医薬品についてさらに知りたい方はこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/setsuyaku/cat570/kanyuusya/>

◎ジェネリック医薬品を皆様に安心して使用いただけるように、長野支部では「ジェネリック医薬品の疑問解消BOOK」を作成しています。ぜひご覧ください！

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/nagano/cat080/20190328/20190328/>

◎ジェネリック医薬品の使用割合は健康保険料率の「インセンティブ制度」における5つの評価項目のひとつです。安全で安心・安価なジェネリック医薬品をぜひ利用しましょう！

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/nagano/cat080/20180604/20200910/>

4. 情報提供サービスについて

協会けんぽでは、加入者の皆様が医療費の情報を照会できるサービスや、事業主の皆様が生活習慣病予防健診の対象者データを取得できるサービスを提供しています。

◆ご利用いただけるサービス

○医療費情報の照会(加入者向けサービス)

・被保険者が本人およびご家族(被扶養者)の医療費情報を最長で過去2年間分、インターネット上で閲覧することができます。

◆ご利用までの流れ

1. 協会けんぽのホームページより「情報提供サービス」トップ画面を開きユーザーIDを申請する。
2. 申請後、1週間程度で協会けんぽよりユーザーIDとパスワードが郵送にて届く。
3. 情報提供サービスを利用する。

→加入者の皆様

医療費情報をインターネット上で照会する。

◎情報提供サービスについて詳しくはこちらをご覧ください。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g2/cat260/2007-125/>

5. 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保険証は使用できません。使用できなくなった保険証を使って医療機関等を受診されますと、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になり、全額自己負担となります。

新年度は就職等で保険証の切り替えが多い時期です。使用できなくなった保険証についてはご家族（被扶養者）様の分も含めて速やかに事業所へご返却ください。

6. 健康情報をお届けします

チョコレートは子供から大人まで人気のお菓子ですね。最近では、健康・ダイエットにとオススメされている場面も多くみられます。一方で砂糖を含み、カロリーが高いため、食べ過ぎると太る原因になることも心配されます。

また、菓子類の中でも脂質を多く含む食品であることは意外と知られていません。

今回は、チョコレートの健康的な取り入れ方をご紹介します。

詳しくはこちら→ <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/nagano/cat070/0210/>



7. 医療機関でのマイナ保険証の利用方法はご存じですか

協会けんぽでは、加入者の皆さまがより良い医療を受けることができることから、マイナ保険証の利用を推進しています。こちらの動画から医療機関でのマイナ保険証の利用方法をご確認いただき、ぜひマイナ保険証をご利用ください。

○医療機関や薬局の受付に設置されたカードリーダーの利用方法

https://youtu.be/xm5yq_Ld83c（デジタル庁作成動画）

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLMG33RKISnWgnjWGZwL4Nnofx673sPOMI>（厚生労働省作成動画）

～マイナンバーカードで受診するメリット～

- ・よりよい医療が受けられる！
- ・各種手続きも便利・簡単に！

【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）

話題の食品 チョコレートについて

チョコレートは
何からできている？

チョコレートの原料はカカオ豆です。
カカオ豆は、カカオという植物(樹)の実の“種”です。
カカオ豆からはチョコレートの他にココアも作られます。

チョコレートの製造工程

カカオ豆

《カカオマス》

カカオ豆を砕いて焙煎し、すりつぶすとドロドロ状態のカカオマスができる。

《ココア》

カカオマスからココアバターを取り出し、残った固まりを粉末状にしたものがココアパウダーになる。

《ココアバター》

カカオマスから脂肪分を取り出す。取り出されたものはココアバターという。

《チョコレート》

カカオマスに乳成分、砂糖、ココアバターを混ぜ合わせてチョコレートを作る。

チョコレートの成分

チョコレート(ミルクチョコレート)の組成

水分 1%

タンパク質 7%

炭水化物 57%

脂質 35%

チョコレート(ミルクチョコレート)の脂質組成

不飽和脂肪酸
37%

飽和脂肪酸
63%

チョコレートは約1/3が脂質でできています。

脂質の種類を見ると、LDL(悪玉)コレステロールを上昇させやすい飽和脂肪酸の割合が多くなっています。

チョコレートの有効成分 ポリフェノール

》》ポリフェノールとは

- ・植物がもつ苦味や渋味、色素の成分の総称。
(アントシアニン、カテキン、フラボノイドなどもポリフェノールの一種)
- ・強い抗酸化作用があり、活性酸素などの有害物質を無害な物質に変える作用がある。

》》カカオポリフェノールの体内での働き

- ・LDL(悪玉)コレステロールの酸化を防ぐことで、動脈硬化の進行を予防する。
- ・血管の炎症を鎮める作用で血液の流れを改善し、高血圧を予防する。
- ・アレルギーの発症を予防したり、症状を緩和したりする。

チョコレートの選び方

》》カカオポリフェノールを効果的に摂取するには？

カカオポリフェノールは、

カカオマスや**ココア**（茶色で苦みのある部分）に含まれます。

一般的なチョコレートのカカオ含有率は20～40%であり、ポリフェノールを十分に摂取しようとするすると砂糖や飽和脂肪酸の過剰摂取が問題になります。また、水に溶けやすい成分のため、長く身体に留まることが出来ません。

カカオ含有率70%以上のチョコレートを**1日5回に分けて計25g**食べると良いとされています。 ※チョコレート1かけ 5g