

健康ニュース

VOL.70

2024.3.11

～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. 令和6年度の協会けんぽ長野支部保険料率について
3. 健康保険証の早期回収にご協力ください！
4. 高額な診療が見込まれるときは、マイナ保険証または
限度額適用認定証を利用しましょう
5. 健康情報をお届けします
6. 長野県 国民健康保険室からのお知らせ



3月は新年度に向けた準備も始まり、職場での異動や転勤などで慌ただしい日々を過ごしている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。また、年度末ということもあり、普段よりストレスを溜め込みやすい時期だと思えます。心と身体の不調を予防するためにも気分転換の時間を作り、リフレッシュしてみてはいかがでしょうか。

1. +10（プラステン）から始めよう！

デスクワーク等で同じ姿勢で仕事を続けると、血流が悪くなったり、代謝が低下してしまいます。なんとなくすっきりしない、むくみやすい、こんな状態が続いている方は自宅などで簡単にできる以下のふくらはぎのストレッチを試みましょう！

【パターン1】

- ①足を伸ばして座る。
- ②膝をしっかりと伸ばし、両足の裏にタオルを掛けて自分のほうに引く。
※このとき膝が曲がらないよう意識しましょう。
- ③10秒間×10回を目安に行います。

【パターン2】

- ①立った姿勢で踵が浮かない範囲で右足を30～45センチほど前に出す。
- ②①の姿勢から右膝を曲げ、左足の踵が地面から離れないよう意識しながら前に向かって体重をかけていく。
- ③左右の足を変え同様に①～②のストレッチを行う。
※各10秒×10回を目安に行います。



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9.55%（前年比0.06%増）となり、全国で4番目に低い保険料率となります。また、介護保険料率（全国一律）は1.60%（前年比0.22%減）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。

◎保険料額表についてはこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g7/cat330/sb3150/r06/r6ryougakuhyou3gatukara/>

3. 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ますのでご注意ください。

上記のような無資格受診により、協会の支出が増え続けることは、健康保険料率を上昇させる要因となります。使用できなくなった健康保険証については、ご家族(被扶養者)の分も含めて速やかに事業所へご返却ください。また、事業所のご担当者様におかれましては、退職される従業員様およびそのご家族の健康保険証の回収漏れのないようご協力をお願いいたします。

4. 高額な診療が見込まれるときは、マイナ保険証または限度額適用認定証を利用しましょう！

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。事前に医療費が高額になることが分かっている場合には「マイナ保険証」もしくは「限度額適用認定証」をご利用ください。

医療機関や薬局で「マイナ保険証」もしくは「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

※保険医療機関(入院・外来別)、保険薬局等それぞれでの取り扱いとなります。

※保険外負担分(差額ベッド代など)や入院時の食事負担額等は対象外となります。

それぞれの利用方法等は以下をご確認ください。

①マイナ保険証

→医療機関等(※)の窓口でマイナ保険証(健康保険証利用登録を行ったマイナンバーカード)を提出し、「限度額情報の表示」に同意する方法です。

※オンライン資格確認を導入している医療機関等である必要があります。

②限度額適用認定証

→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。

限度額適用認定証発行の流れ

1. 「限度額適用認定申請書」をお手元に準備。

(協会けんぽのホームページから印刷いただくか、協会けんぽ長野支部に申請書の郵送をご依頼してください)

↓

2. 「限度額適用認定申請書」内に必要事項をご記入のうえ、郵送で協会けんぽ長野支部へご提出ください。

↓

3. 協会けんぽ長野支部では、ご提出いただいた「限度額適用認定申請書」の内容を確認し、不備等なければお手元に1週間ほどで届くよう、限度額適用認定証を発行しています。

(土・日・祝日を挟む場合や郵便等の関係で通常よりお時間をいただく場合がございます。)

マイナ保険証および限度額適用認定証について詳しくはこちらをご覧ください。

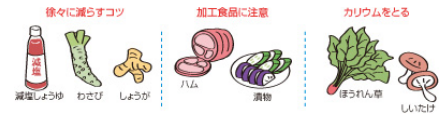
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g2/cat230/r121/>

5. 健康情報をお届けします

「旨味や風味を味わって、塩分カット」

近頃は、減塩タイプのしょうゆやみそをはじめ、塩分を控えた食品を店頭で見かける機会も多くなりました。生活習慣病予防のために減塩は重要といわれますが、なぜ塩分を控えたほうが良いのかご存じですか？今回は、塩分をとりすぎるとどうなるのか、また減塩食についてもご紹介していますのでぜひ一度ごらんください。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g4/cat450/sb4501/p003/>



6. 長野県 国民健康保険室からのお知らせ

長野県 国民健康保険室です。

協会けんぽ加入事業所の皆様は、十分な睡眠が取れていないと生活習慣病の発症リスクが上昇することを御存知でしょうか？県では、協会けんぽ加入事業所の皆様にアンケート調査を行い、睡眠に関する習慣や疑問、お悩みについてお聞きしたところ、約1,300人の方から御回答をいただきました。←当社もアンケートに協力しました。

皆様からの疑問、お悩みを「睡眠不足」「中途覚醒」「起床後の疲労感」「寝つきが悪い」の4つに分類して、睡眠の専門家がQ&Aで答える4本の動画及びリーフレットを作成し、県の信州 ACE プロジェクトのホームページに掲載しています。

ぜひ御覧いただき、睡眠習慣の改善等による生活習慣病の発症予防にお役立ていただければ幸いです。

動画はコチラ

https://www.youtube.com/playlist?list=PLa2G4HrFekY4zo9Eo3c7qFbJt3mI8_169

リーフレットはコチラ

<https://ace.nagano.jp/wp-content/uploads/2024/03/%E2%98%86%E5%AE%8C%E6%88%90%E7%89%88%E3%80%8C%E7%9D%A1%E7%9C%A0%E3%81%A8%E5%81%A5%E5%BA%B7%E3%80%8D%E3%83%AA%E3%83%BC%E3%83%95%E3%83%AC%E3%83%83%E3%83%88.pdf>

動画及びリーフレットには、アンケートに御協力いただいた事業所名を掲載しております。（掲載の許可をいただいた事業所に限る）←当社も掲載されています。

長野県健康福祉部 健康増進課 国民健康保険室

電話 026-235-7090 (直通)

Mail : kokuho@pref.nagano.lg.jp

担当：菅原、後藤、山口

長野県と協会けんぽ長野支部は健康づくりについて共に連携して取り組んでいます。

【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)



柴田先生とアルクマが改善方法を詳しく解説

YouTubeにて公開中



睡眠不足や睡眠の質の低下は生活習慣病の発症リスクが上昇することが報告されています。

高血圧
脳卒中

約 **3** 倍

肥満
糖尿病

約 **2~4** 倍

認知症

約 **2~3** 倍

うつ病

上昇

良質な睡眠で、カラダもココロも健康に

文献：August 9, 2011. University of California - San Francisco The Journal of the American Medical Association.
文献：New England Journal of Medicine 2003;342:1378-1384/文献：Am J Respir Crit Care Med 2005;172:1590-1595
文献：愛知医科大学病院睡眠医学センターにおける症例について調べた報告（2006年）
参考：厚生労働省「過労死防止白書2023」

本冊子および動画は、全国健康保険協会長野支部と連携して作成しています。

本事業にご協力いただいた企業一覧(敬称略・順不同)

アイエイエム電子株式会社 / 株式会社アメニクス / 株式会社 アルファ・ファイヴ / 株式会社あんしん保険相談 / イーキュア株式会社 / 石田建設(株) / 株式会社一之瀬製作所 / 社会福祉法人伊南福祉会 / 株式会社エーアイテック / 株式会社 A.B. do / 株式会社AJC安曇野支店 / 株式会社エクセル / 株式会社エースマシナリ / 有限会社 エヌ・テック / 株式会社エム・ジェイ / 株式会社 オート / 株式会社加藤コーポレーション / 株式会社カナエ / 川窪建設株式会社 / 川中島陸送株式会社 / 株式会社 木族の家 / (株)共栄測量設計社 / 共和建設株式会社 / 共同電気工業株式会社 / 株式会社銀乃扇 / 株式会社クオン電子 / 株式会社 倉科鐵工所 / 有限会社互光 / (特非) ころろ / 株式会社小林多男商店 / (社福) はなぞの会ころぼっくる こども園 / 三共技研株式会社 / 株式会社サンドリウムファクトリー / 株式会社セイハンス / 信濃衣料株式会社 / 株式会社信濃インテリア / 信濃化学工業株式会社 / 株式会社信濃レンジン / 株式会社シバウラ防災製作所 / 株式会社 清水製粉工場 / 株式会社 信栄食品 / 信州ハム株式会社 / 信州林業株式会社 / (社福) 新志福祉会 杉の子第3保育園 / 株式会社 スペースキュー / 株式会社全日警 長野支社 / 株式会社全日警サービス長野 / 第一企画株式会社 / 株式会社第一包装企画 / 高木建設 株式会社 / 株式会社 タカチホ / 株式会社滝澤工務店 / 株式会社デリカ / 株式会社トミック / 内藤ロジテック株式会社 / 長電建設株式会社 / 長野商工会議所 / 長野電鉄株式会社 / 株式会社 日拓 / 日本ブラレット株式会社 / 有限会社羽賀建設 / 株式会社パディー / 株式会社はやしや保育園 / フィット工業株式会社 / 株式会社 フジテック / ホテル国際 2.1(株) / 松澤工業株式会社 / マリモ電子工業株式会社 / 株式会社丸善急行 / 株式会社みすず総合コンサルタント / 株式会社 宮入鉄工所 / 宮友産業株式会社 / 株式会社ヤマサ / ヤマサマテリアル株式会社 / 大和施設株式会社 / 株式会社楽東苑 / 株式会社若葉環境センター

長野県健康福祉部健康増進課国民健康保険室

〒 380-8570 長野県長野市大字南長野字幅下692-2

☎ 026-235-7090(直通)



本リーフレットは、睡眠専門医等の監修を受けています。

睡眠時間の不足

夜中に目が覚める

起床後の疲労感

寝付きが悪い



アルクマと学ぶ 睡眠と健康

長野県の企業77社の働き盛り世代
約1,300人に聞いた悩みを回答



総合監修

柴田 重信

広島大学 医系科学研究科 特任教授



長野県PRキャラクター
「アルクマ」©長野県アルクマ

詳しくはこちらから



アルクマと学ぶ 「睡眠と健康」Q&A



県民の2人に1人が睡眠不足？

Q1 睡眠時間が**不足**しているのですが
どうしたらよいのでしょうか？

A1 入眠時間を**30分でも早めて**みましょう

解説 睡眠時間の不足が積み重なることを睡眠負債と呼び、眠気や集中力の低下の原因となる他、生活習慣病のリスクも上昇します。
寝だめや昼寝では負債の返済はできません。
毎日少しずつ睡眠時間を確保して返済していく必要があります。

A2 **朝ごはんを和食**にすることも効果的！？

解説 朝ごはんを和食にする習慣は食事時間が早めになり、頻度も高いことが報告されています。
夜型ではなく、朝型になるように心がければ、寝る時間が早まり、睡眠不足の解消につながる可能性があります。



詳しくは↑から
動画をチェック



30分でも
寝始める時間を
早めてみましょう



朝ごはんは和食で
朝型習慣に
しましょう

県民の3人に1人が睡眠中に何度も目が覚める？

Q2 夜中に**何度も目が覚めて**しまうのですが
どうしたらよいのでしょうか？

A1 **寝る直前の食事の見直し、分食がおすすめ**

解説 寝る直前の食事によって、消化するために興奮系ホルモンが分泌され、寝ている途中で起きてしまうことにつながります。
仕事上、夜遅くに食事をする場合は、**16~17時頃に主食**を帰宅後は、消化に時間のかかる脂質を控えた
主菜や副菜を摂りましょう。

A2 **朝ごはん**に**タンパク質**を摂り、**昼間**に**明るい場所**で活動

解説 眠りを誘うホルモンの一つであるメラトニンの分泌が増えます。

A3 **寝る前**の**アルコール**や**カフェイン**は避けましょう

解説 アルコールやカフェインが原因で眠りが浅くなりやすく、尿意によって寝ている途中で起きてしまうことにつながりますので避けましょう。



詳しくは↑から
動画をチェック



寝る直前

夜ごはんが遅い方は
夕方に主食
夜に主菜や副菜
など分食してみましょう



寝る前
寝る前のアルコールや
カフェインは
避けましょう

県民の4人に1人が起床後に疲労感？

Q3 よく寝たはずなのに**起床後に疲労感**・・・
解消方法はあるのでしょうか？

A1 **朝の光**を浴びることと**朝ごはん**が重要です

解説 人間には24.5時間周期で睡眠と覚醒のリズムを刻む体内時計が備わっています。
1日は24時間であるため、1日1回リセットしないと**体内時計がズレ**てしまいます。
体内時計のズレが進むと、海外旅行で起きる時差ボケのような状態になり、夜の睡眠中でも体内時計は昼時間になって深い眠りが妨げられ、疲れが残りやすくなります。
体内時計のリセットには、朝の光と朝ごはんが効果的です。
朝の光は脳に、朝ごはんは臓器に、朝を認識させて体内時計をリセットします。



詳しくは↑から
動画をチェック



朝の光を毎朝
浴びて体内時計を
リセット



朝ごはんを食べて
体内時計を
リセット

県民の5人に1人が寝付きが悪い？

Q4 寝たいのになかなか**寝付けません**
解消方法はあるのでしょうか？

A1 **寝る2時間前までに**体温の上がる行動**(運動やお風呂)**を済ませましょう

解説 運動やお風呂により一時的に体温が上昇している間は入眠しづらくなります。

A2 **アロマ**を利用してみましょう

解説 脳がリラックスすることも入眠に役立ちます。

A3 **夕食**に**GABA(ギャバ)**の多い食材を取り入れましょう

解説 GABAは発芽玄米やトマト、ジャガイモなどに含まれる成分の一つで100mgの摂取により、リラックス効果があると言われています。

A4 **ブルーライト**を避けましょう

解説 眠りを誘うホルモンの一つであるメラトニンの分泌を減らしてしまうため、スマホやPCなどを見たり、明るい照明の中で過ごしたりすることを避けましょう。



詳しくは↑から
動画をチェック



寝る2時間前には
運動やお風呂は
済ませる



寝る前に
リラックス促進



ブルーライトを
避けましょう