

# 健康ニュース

VOL.71

2024.5.13



～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. 皆さまの取り組みで保険料率が変わります！インセンティブ制度！
3. こんなときに健康保険！「第三者行為による傷病届」
4. マイナンバーカードを健康保険証として使用してみませんか
5. 令和6年度歯科検診を実施します
6. 健康情報をお届けします

5月になり、緑が鮮やかになってまいりました。大型連休が終わり、久しぶりに仕事をされる方も多いのではないのでしょうか。新年度が始まって1か月が過ぎたこの時期、環境の変化等で気づかないうちにストレスが溜まっているかもしれません。バランスのとれた食事や適度な運動でストレスをためこまないようにしましょう！

## 1. +10（プラステン）から始めよう！

ストレスを溜めすぎると筋肉が強張り肩こりの原因になったり、睡眠の質が下がり、疲れが取れにくくなったり等、身体にさまざまな悪影響を及ぼします。今回はストレス解消に役立つ簡単なストレッチをご紹介します。

約3分でできるものになりますので、ぜひお試しください！

### 【パターン1】

- ① ベッドやカーペットの上などで座った状態から足を前に伸ばしつま先を掴みます。  
(体勢が苦しい方は膝を曲げてつま先を掴みます)
- ② ①の状態を20秒間キープします。
- ③ 姿勢を戻し、次に両足を開き、両手で右足をつま先を約20秒間掴みます。  
(体勢が苦しい方は膝を曲げてつま先を掴みます)
- ④ 足を変え、③の動作を同様に行います。

### 【パターン2】

- ① いすに座り、両手を胸の前で合わせ、指を組みます。
- ② ゆっくり呼吸しながら頭を前方に倒し、両腕を前方へ伸ばします。
- ③ ②の姿勢のまま息を大きく吸い、組んだ手のひらを返します。
- ④ ③の姿勢を維持し、顎を引きながら頭を両腕の中に入れます
- ⑤ ①～④の動作を30秒×2セットを目安に行います。



## 2. 皆さまの取り組みで保険料率が変わります！インセンティブ制度！

### 【インセンティブ制度とは】

下記の健康づくりに関する「5つの取り組み」に対して、全国47支部を前年度からの伸び率等が考慮された得点によりランキングし、上位15位以内の支部に対してインセンティブを付与します。付与されたインセンティブは翌々年度の健康保険料率に反映します。

【 長野支部令和4年度実績（47支部中8位） 】

- ・健康診断等の受診率（11位）・特定保健指導実施率（12位）・特定保健指導対象者の減少率（14位）
- ・要治療者の医療機関受診率（21位）・後発医薬品使用割合（21位）

※一部の後発医薬品は、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。

5つの皆さまの取り組みで、長野支部は令和4年度実績で報奨金(約6億8百万円)を得ることができました。加入者及び事業主の皆さまの健康への取り組みが医療費適正化につながります。協会けんぽも全力でサポートいたしますので、共に取り組んでまいりましょう。

◎インセンティブ制度について詳しくはこちら

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

### 3. こんなときに健康保険！「第三者行為による傷病届」

工作中または通勤途中以外の交通事故などの第三者行為によりケガをした時の治療費は、全額加害者(相手方)負担が原則です。健康保険を使って治療を受けた場合、本来は加害者が負担すべき治療費を、一時的に協会けんぽが立て替えることとなります。協会けんぽから加害者または損害保険会社等へ請求する際に「第三者行為による傷病届」が必要となりますので、すみやかにご提出ください。

【 加害者との示談は慎重に！！ 】

相手方に過失があるにもかかわらず、治療が終了する前に示談してしまうと、示談成立後の治療に健康保険を使用できなくなる場合があります。示談をする際は必ず協会けんぽにご連絡ください。

◎第三者行為による傷病届等について詳しくはこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g3/sb3260/r143/>

### 4. マイナンバーカードを健康保険証(マイナ保険証)として使用してみませんか

令和6年12月2日以降、新規に健康保険証は発行されません。発行済みの健康保険証については、健康保険証廃止後、最大1年間従来通り使用できるよう、経過措置が設けられます。

※マイナンバーカードを健康保険証として利用登録していない方等については、資格確認書を用いて、医療機関等を受診することも可能です。

◎マイナンバーカードで受診するメリット

(1) 安心...よりよい医療が受けられる！

◆特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査を防ぎ、自身の健康・医療データに基づくより適切な医療を受けられます。※

◆薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少します。※

◆旅行先や災害時に受診する際も、薬の情報等が連携されます。

※本人の同意なく情報が共有されることはありません。

(2) 便利...各種手続きも便利・簡単に！

◆マイナポータルで医療費通知情報を入手でき、医療費控除の確定申告が簡単にできます。

◆医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が不要になります。

◆就職や転職後の保険証の切り換え・更新が不要。

※新しい保険者による登録手続きが必要です。

◆高齢受給者証の持参も必要なくなります。

(3) 医療費の節約にも！

病院や薬局での初診料等の加算額に違いがあります。

◆初診の場合

マイナンバーカード利用時→20 円

従来の健康保険証利用時 →40 円

※患者負担は上記金額の 2 割または 3 割。

◆調剤の場合

マイナンバーカード利用時→10 円

従来の健康保険証利用時 →30 円

◎マイナンバーカードを健康保険証として使用するための手続きは、以下から選択することができます。

1. 医療機関で

→医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーから申し込めます。

2. セブン銀行 ATM で

→必要なものはマイナンバーカードのみ。

【手順】

①「マイナンバーカードでの手続き」をタップ

②「健康保険証利用の申し込み」をタップ

③利用規約を確認し、画面の案内に従って操作

3. スマートフォンで(下記 3 つを事前に準備ください)

・マイナンバーカード

・マイナンバーカード読取対応のスマートフォン

・アプリ「マイナポータル」をインストール

【手順】

①「マイナポータル」を起動

②「利用を申し込む」をタップする

③利用規約などを確認

④マイナンバーカードを読み取る

※登録が完了しているかわからない状態で受診する場合は、マイナンバーカードとあわせて健康保険証を携行してください。

◎マイナ保険証について詳しくはこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/event/cat550/sb5010/mytourokukakunin/>



## 5. 令和 6 年度歯科検診を実施します

協会けんぽ長野支部では、長野県歯科医師会様のご協力のもと、歯周病の早期発見・早期治療を目的として、無料の歯科検診を実施します。

【案内送付日(予定)】

令和 6 年 5 月 13 日(月)

【実施期間】

令和 6 年 7 月 1 日(月) から令和 6 年 12 月 30 日(月)の間

【対象者】

健康づくりチャレンジ宣言事業所に勤務する被保険者の方

※被扶養者の方、協会けんぽ長野支部加入者以外の方は対象外です。

【定員】

1,500 名

※お申込み人数が定員を超えた場合は、先着順ではなく事業所単位で抽選を行います。



【 歯科検診申込期限 】

令和 6 年 6 月 10 日 (月)

◎歯科検診について詳しくはこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/nagano/cat070/20210413/>

**6. 健康情報をお届けします。**

たばこの煙には 200 種類以上の有害物質が含まれており、そのうち約 60 種類に発がん性があるとされています。また喫煙時間・喫煙本数が多いほどたばこのがんによる病気のリスクが高まることが分かっています。今回はたばこが身体や周りの人に及ぼす影響、禁煙のコツ等をご紹介しますので、ご覧ください。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g4/cat450/sb4501/p002/>



【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。】

(総務)