

健康ニュース

VOL.73
2024.7.10

～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. 信州ウォーキング大賞 2024 参加者募集中！
3. 高額療養費制度とマイナ保険証（または限度額適用認定証）について
4. 健康情報をお届けします
5. 「資格情報のお知らせ」を送付します

7月に入り 30℃を超えるような日も増えてきていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。梅雨時で気温がさほど高くなくても、湿度が高いことで熱中症のリスクが高まります。外出の際はこまめに水分補給を行い、熱中症対策を十分に行いましょう。

1. +10（プラステン）から始めよう！

今回は肩回りのストレッチをご紹介します。仕事や家事などで長時間同じ姿勢になっていると無意識に肩回りに負担をかけてしまいます。今回は肩回りの筋肉をほぐす簡単なストレッチを紹介いたしますので、すきま時間を見つけてぜひ実践してみてください。

【パターン1】

- ① 直立の姿勢か座った姿勢で背筋をまっすぐ伸ばします
- ② 右手の甲を腰に当てます。このとき、右肘を横に張ります
- ③ 左手で右ひじを掴み前へ引き寄せます
- ④ 10秒ほど③の状態をキープします
- ⑤ 姿勢を戻し、②～④の動作を左腕でも同様に行います
- ⑥ 左右交互に3回程度行いましょう

【パターン2】

- ① 直立の姿勢か座った姿勢で背筋をまっすぐ伸ばします
- ② 右腕を頭上にあげ、左肩にのせるように右腕を曲げます
- ③ ②の姿勢のまま左手で右ひじをつかみます
- ④ ゆっくりと左側へ引き寄せ 20～30秒程度キープします
- ⑤ 姿勢を元に戻し反対側の腕も同様に行います
- ⑥ 左右交互に3回程度行いましょう

2. 信州ウォーキング大賞 2024 参加者募集中！

長野県では、県民の健康増進を図る運動「信州 ACE（エース）プロジェクト」の一環として、ウォーキングイベントを平成 30 年度から実施しています。現在、信州ウォーキング大賞 2024 のエントリーを受け付けております。事業所内の健康づくりのきっかけとして、参加してみませんか。

◎『信州ウォーキング大賞 2024』エントリー、詳細はこちら

<https://ace.nagano.jp/walking>

3. 高額療養費制度とマイナ保険証（または限度額適用認定証）について

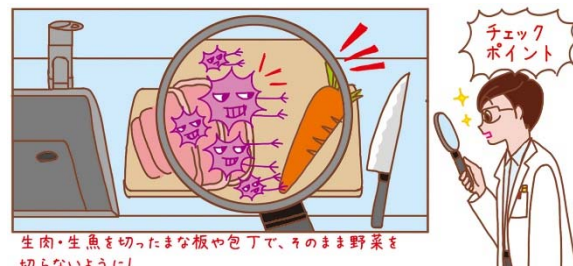
病気やケガなどで入院、手術をしたとき、医療費※1 が高額になることを心配される方は多いのではないのでしょうか。健康保険には、医療機関等の窓口でのお支払いが高額となった場合、ご本人の負担が軽減される高額療養費制度があります。1 か月（その月の 1 日から月末まで）にかかった医療費※1 の支払いで自己負担限度額（年齢や所得区分によって定められるもの）を超えた分について、高額療養費支給申請書を申請することで、後日高額療養費として払い戻されます。

※1 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です。

また、事前に医療費が高額になることが分かっている際は、マイナ保険証※2 をご使用ください。マイナ保険証を医療機関等の窓口で提示し、「限度額情報の表示」に同意した場合、お支払いを自己負担限度額まで軽減することができます。※2 マイナンバーカードを健康保険証として利用登録したもの。

4. 健康情報をお届けします

春から夏にかけて日ごとに暖かくなり、レジャーやイベント、キャンプなど、アウトドアで調理や飲食をする機会が増える時期でもあります。そんな時に注意したいのが、食中毒です。今回は食中毒が起きる原因や予防方法などをご紹介します。



詳しくはこちらをご覧ください。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h30/300601001/>

5. 「資格情報のお知らせ」が送付されます

安心してマイナ保険証を利用していただけるよう、令和6年9月より、事業所を通じて加入者の皆様に「資格情報のお知らせ」が送付されます。

「資格情報のお知らせ」には、健康保険の記号・番号が記載されているため、各種申請において記号・番号を記入する際に簡易にご確認いただけるほか、万が一、医療機関等に設置されているカードリーダー等の故障等でオンライン資格確認が行えない場合には、マイナ保険証と合わせて医療機関の窓口で提示いただくことで保険診療が受けられます。

【禁煙特集：軽いタバコのうそ】

最近、若者や女性をターゲットにした低タール・低ニコチンのタバコの宣伝が目につきます。また、中高年者にもこのようないわゆる“軽いタバコ”が人気のようです。健康志向の高まりで低タール商品が売れているのですが、病気のために禁煙しなければならないのに、“軽いタバコ”を吸っているからと言い訳をする人もいます。

タバコの箱に表示してあるタールやニコチンは、タバコ1本に含まれる量ではないことに注意が必要です。各銘柄の包装に表示されたタール・ニコチン量は、ある一定の条件下で機械が吸引した煙を分析した値※なのです。実際にタバコ1本に含まれるニコチン量は6~7mgもあり、喫煙で約1~3mgが吸収されるという報告があります。

喫煙者は機械とは違うので、“軽いタバコ”を吸うときには、無意識のうちに吸い方を変えたりして、結果的にはふつうのタバコを吸ったときと同じくらいのニコチンをとっていることが多いのです。

※機械による人工的な喫煙条件とは... 吸煙容量は一服につき35ml、吸煙時間・頻度は一服につき2秒間で1分に1回、吸い殻の長さが30mmとなるまでという条件です。

“軽いタバコ”であっても、体に入る有害物質は期待するほど減りません。吸い方を変えたために、逆に有害物質が増える場合もあるのです。WHO（世界保健機関）などは、“マイルド”とか“ライト”という、一見からだによさそうな言葉を、タバコに使用することに反対しています。2003年5月には「タバコ規制枠組み条約」を採択し、その中で“マイルド”・“ライト”といった用語は、健康被害が小さいとの誤解を与えかねないと指摘しています。

((一社)日本呼吸器学会 HP より)

◆その他、協会けんぽからのチラシを添付しました。禁煙に向けた3ステップを参考にしてみてください。

【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)

事業所全体で禁煙環境を作りましょう！

喫煙される方は以下のステップで禁煙に取り組んでみませんか

喫煙は、「健康への最大の危険因子」と言われています。喫煙は様々ながん、心臓病、脳卒中、肺炎、歯周病などを発症させる可能性があり、ぜんそくや脂質異常、糖尿病の病態を悪化させると言われています。

喫煙されている方はこの機会にぜひ、禁煙を考えてみませんか。

「健康と喫煙」など健康寿命の延伸に役立つコンテンツやイベントについて詳しく知りたい方はこちら→
【出展元：厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト」】



◎禁煙に向けた3ステップ

①禁煙したい理由を明確にしましょう！

「将来の自分自身や家族等の健康が気になったから」「たばこ代が家計を圧迫しているから」「喫煙できる環境が少なくなった」等、禁煙したい理由を明確にすることが大切です。そうすることで挫折しそうなときに乗り越える活力になります。

②一日の自分の行動を振り返ってみましょう！

自分自身の喫煙のタイミングや本数等を振り返ることで、どのような時間帯や状況下でたばこを吸うかが分かり、禁煙の参考になります。

③禁煙スタート！

期日を決めて一気に禁煙を開始しましょう。仲間と一緒に始めるのも効果的です。つらいときには深呼吸・水を飲む・ストレッチ体操等を行い、気を紛らわせましょう！

◎効果的な禁煙方法（一例）をご紹介します

たばこやライター、灰皿を捨てます

一定の禁断症状は覚悟しましょう（3～7日がヤマ）

吸いやすい「環境」を作らないために喫煙場所には近づかないようにしましょう

一気に開始するには、「吸う本数を減らす」「加熱式たばこへ変更」はNGです

さらに、事業所での健康づくりの取り組みとして

協会けんぽの保健師・管理栄養士による 禁煙サポートをご活用ください！

→事業所に訪問し、禁煙対策のノウハウが凝縮された講習会の実施および禁煙対策のアドバイスを実施しています。

【お申込みは同封の令和6年度版 講習会リーフレットをご参照ください。】



この機会にぜひ協会けんぽと一緒に禁煙に取り組みましょう！

「禁煙サポート」に関するご相談は保健グループ（TEL：026-238-1253）まで