

健康ニュース

VOL.74
2025.1.15



～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. 長野支部の令和5年度インセンティブ制度実績は47支部中5位！
3. 医療費のお知らせを送付します
4. 今から使おう！マイナ保険証
5. 健康情報をお届けします



皆様、新年あけましておめでとうございます。年末年始は皆様リフレッシュできたでしょうか。気持ちも新たに健康づくりに取り組んでいきましょう。本年も、健康づくりに役に立つ様々な情報をお届けできるよう努めてまいります。どうぞよろしく願いいたします！

1. +10（プラステン）から始めよう！

年末年始、年越しそばやおせち料理などつつい食べ過ぎてしまった…という方も少なくないのではないのでしょうか。少しお腹が気になる人には特におススメの運動をご紹介します。イスに座りながらできますので、仕事の隙間時間などにぜひトライしてみてください！

【パターン1】

- ① イスに座り、両足を肩幅ほど広げます。
- ② 両手はこぶしをつくり太ももの上に置きます。
- ③ 両手で太ももを下に押し続けながら、30秒間足踏みをします。
- ④ ③を3セット行います。



【パターン2】

- ① イスに座り、両手でイスをつかみ、体を安定させます。
- ② 背筋を伸ばし、膝を曲げたまま、両足を床から10cmほど浮かして10秒キープします。
- ③ 次にお腹に力を入れてへこませて、追加で10秒キープします。
- ④ ②～③を3セット行います。

2. 長野支部の令和5年度インセンティブ制度実績は47支部中5位！

令和7年度の保険料率に影響する令和5年度実績において、長野支部は前年より順位を3つ上げ、5位となりました。この結果、長野支部は報奨金を獲得することができ、令和7年度の健康保険料率に反映します。

<インセンティブ制度とは？>

協会けんぽのインセンティブ制度とは、5つの評価指標における加入者及び事業主の皆さまの取り組み状況に応じて、都道府県ごとに偏差値を得点化し、ランキング付けします。ランキング上位15支部には、順位に応じた報奨金を付与し、翌々年度の保険料率に反映します。

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。

▼協会けんぽのインセンティブ制度について詳しくはこちらをご覧ください。

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

3. 医療費のお知らせを送付します

協会けんぽでは年に一度、加入者の皆様に健康保険に対する関心を高めていただくために医療費のお知らせをお送りしています。この機会にご自身やご家族様の健康づくりにお役立てください。

< 対象期間 >

主に令和5年9月診療分～令和6年8月診療分まで

※対象期間中であっても特定の診療科を有する医療機関等で受診した場合や、医療機関から送られてくる医療費データが協会けんぽに届いていない場合等により、医療費等が記載されないことがあります。対象期間中すべての受診について記載されているものではありませんので、ご理解をお願いいたします。

< 送付時期 >

令和7年1月中旬から下旬にかけて順次発送。

※事業所にお勤めの被保険者様には事業主様宛に、任意継続にご加入の被保険者様にはご自宅宛に送付します。協会けんぽのホームページでは「医療費のお知らせ」の見方や「よくある質問」などをご紹介します。

▼「医療費のお知らせ」について詳しくはこちらから

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/event/g5-cat591/>

4. 今から使おう！マイナ保険証

令和6年12月2日よりマイナ保険証による受診を基本とする仕組みに移行しました。

令和6年12月2日以降の受診方法は以下の通りです。

<受診方法>

- ・マイナ保険証
- ・すでに発行済みの保険証（令和7年12月1日までお使いいただけます。）
- ・資格確認書（※1）

◎マイナ保険証が利用できない医療機関等で受診する際は、下記の方法でも受診ができます。

- ・マイナ保険証+マイナポータル

もしくは、マイナ保険証+資格情報のお知らせ（※2）

（※1）資格確認書…マイナンバーカードをお持ちでない方や、マイナンバーカードの保険証利用登録をしていない方等に発行します。

（※2）資格情報のお知らせ…健康保険の各種申請等に必要となる記号・番号をお知らせするものです。「資格情報のお知らせ」のみで受診することはできません。

マイナ保険証の利用登録方法や受診方法などについて、協会けんぽの特設ページでご紹介しています。

▼マイナ保険証特設ページはこちらから

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

5. 健康情報をお届けします

年末年始は夜遅くまで起きて、朝がいつもの時間に起きられないなど、生活リズムが崩れてしまった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。仕事も再開し、生活リズムをもとに戻すためにも、質の良い睡眠から始めてみませんか。

そこで今回は、睡眠の質を高めるための方法等をご紹介しますので、ぜひご覧ください。

▼「眠りの質を高めよう」について詳しくはこちらから

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g4/cat450/sb4501/p010/>



【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）