

健康ニュース

VOL.75
2025.2.12

～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. 「資格情報のお知らせ」の2回目の発送について
3. 情報提供サービスについて
4. 健康情報をお届けします

2月には暦の上では立春を迎えますが、雪も降ることがあり、もうしばらく寒い日が続きそうですね。まだまだ朝晩の冷え込みが厳しい日もありますので、部屋を暖かくして体調管理に気を付けて過ごしましょう！

1. +10（プラステン）から始めよう！

今回は腰痛予防のストレッチをご紹介します。腰痛は、日本人が訴える痛みの中で最も多い症状といわれています。腰痛の原因はさまざま、悪い姿勢を長時間続けていることや、ストレスなどが挙げられます。イスに座ってできる簡単なストレッチをご紹介しますので、隙間時間などにぜひ実践してみてください！

【パターン1】

- ① イスに浅く座り、右足のくるぶしを左膝の上に乗せ、脚を4の字に組む。
- ② 背筋を伸ばしたまま、背中をゆっくり倒します。
- ③ 倒した状態を10秒キープします。
- ④ 左右を逆にして同じように①～③を行います。



【パターン2】

- ① イスに浅く座り、右膝を伸ばしてつま先を上にあげます。
- ② 左膝は直角に曲げて地面に足をつき、背筋を伸ばした状態のまま前に前屈をします。
- ③ 10秒キープします。
- ④ 左右を逆にして同じように①～③を行います。



2. 「資格情報のお知らせ」の2回目の発送について

令和6年12月2日より、健康保険証は新たに発行されなくなり、マイナ保険証を基本とする仕組みへ移行したことに伴い、「資格情報のお知らせ及び加入者情報（マイナンバー下4桁）」を令和6年9月末にお送りしました。

この度、令和6年9月末に送付されなかった以下の対象者分を令和7年2月中旬より順次送付いたします。

<対象者>

令和6年6月10日から令和6年11月29日までに日本年金機構にて資格取得処理等が完了した加入者

●資格情報のお知らせとは

健康保険の各種給付金等の申請等に必要となる記号・番号をお知らせするためのものです。令和6年12月2日以降の新規加入者全員に発行しています。

▼資格情報のお知らせの送付について詳しくはこちらから

https://www.kyoukaikenpo.or.jp/event/cat550/shikaku_jyohouhassou/



3. 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>

【加入者向けサービス】医療費情報の照会

- 被保険者が本人およびご家族(被扶養者)の医療費情報を、インターネット上で閲覧することができます。
- ※医療費情報は、照会月の前月までに協会けんぽで受付している情報となりますが、医療費情報が協会けんぽに届くまでに、受診された月から概ね3か月ほど時間を要しますので、あらかじめご了承ください。
- ※新規にユーザーIDを取得された場合、ユーザーIDが発行された月の翌月21日頃から医療費情報を閲覧できます。お時間をいただきますことを、あらかじめご了承ください。

【事業主向けサービス】生活習慣病予防健診対象者データのダウンロード

- 3月中旬～下旬に協会けんぽよりお送りする健診のご案内(紙媒体)より早く対象者データを確認できます。
- ※令和7年度の対象者データは令和7年2月10日からダウンロードすることができます。
- 従業員の新規加入時も、最新の対象者データを確認することができます。

<ご利用までの流れ>

1. 協会けんぽホームページの「情報提供サービス」トップ画面を開き、ユーザーIDを申請
2. 申請後、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(1週間程度)
3. 情報提供サービスにログインし、サービスを利用する

▼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/>

4. 健康情報をお届けします

令和6年度は、長野県民の健康課題である高血圧について4回に分けて配信しています。

- 第1回 長野県民の現状
- 第2回 血圧と塩分
- 第3回 血圧と飲酒
- 第4回 血圧とカリウム

今回は第4回の「血圧とカリウム」についてご紹介します。

▼詳しくはこちらをご覧ください

https://www.kyoukaikenpo.or.jp/file/20250210_lmag.pdf



【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)

高血圧対策としてのカリウム摂取

血圧は塩に含まれるナトリウムの過剰摂取により上昇します。(第2回血圧と塩分)
摂り過ぎた塩(ナトリウム)の排泄を促し、血圧を安定させる働きをしてくれるのが野菜や果物に含まれるカリウムです。

生活習慣病予防のために目指したい1日当たりのカリウムの
目標摂取量 男性3000mg以上、女性2600mg以上

カリウムの多い食品カリウム含有量

※食品100g当り



ほうれん草(690mg)



かぼちゃ(430mg)



バナナ(360mg)



キャベツ(200mg)



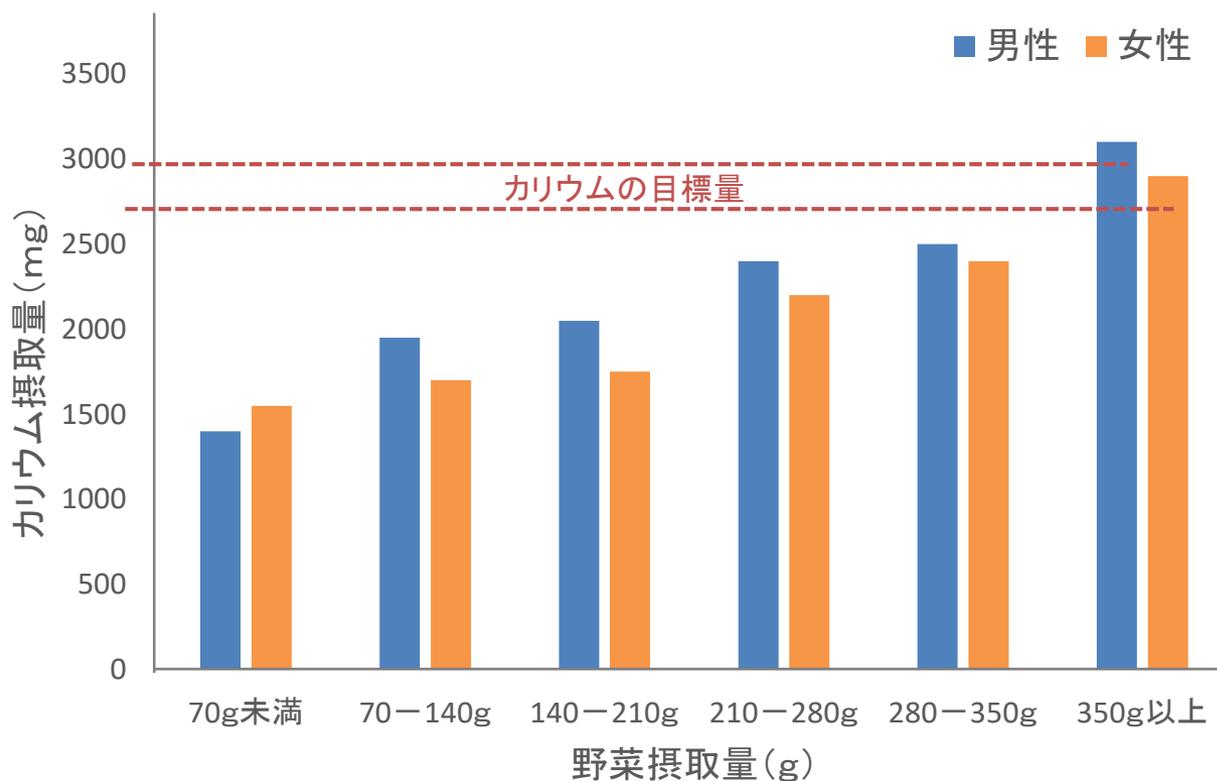
大根(220mg)



りんご(120mg)

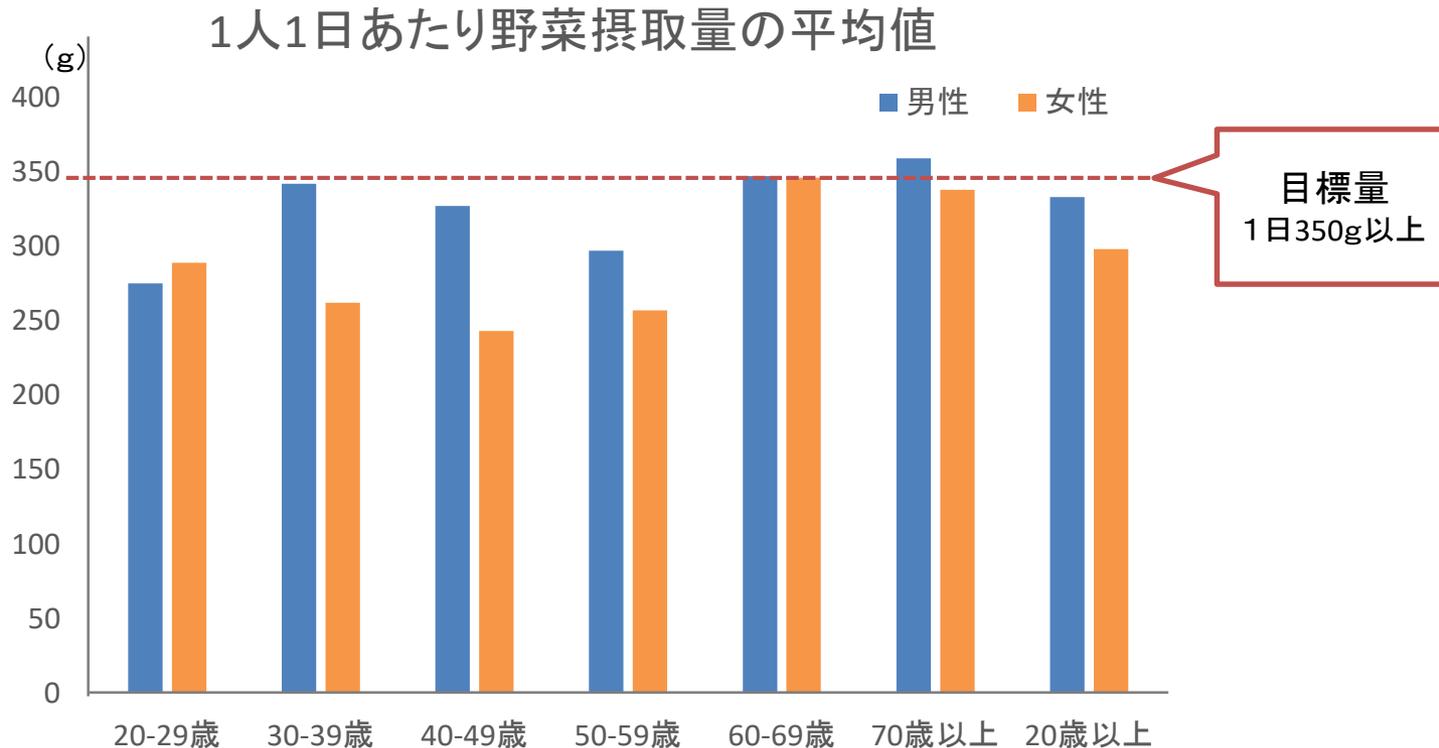
野菜摂取量とカリウム摂取量の関連(20歳以上)

1日当たり野菜350g以上摂取していた人はカリウムの目標量(生活習慣病予防のため目指したい量)以上のカリウムを摂取できています。



野菜摂取量の状況

20歳以上の「野菜摂取量」の平均値は男性333g、女性298g
20歳代～50歳代の摂取量が少ない



野菜の料理5皿程度

これ全部で1日の目安量



調理中に流れでたカリウムを汁ごと摂ることができます
(けんちん汁や豚汁など)

カリウムは水に流れやすい栄養素、新鮮な生野菜で効率よく摂取できます
(切った後に水にさらすのは厳禁)

加熱するなら「蒸す」「電子レンジ調理」でカリウムの損失を防ぐことができます

カリウムを多く摂取すると血圧を安定させる効果が期待できます

目標のカリウム摂取のために野菜を たくさん食べる工夫

生野菜なら両手に・加熱後の葉物野菜なら片手に、組み合わせて5皿が目安です。

簡単に食べられる「カット野菜」や「冷凍野菜」を利用すると切る・加熱などの調理の手間が省け時短料理が可能です。

食事は主食・主菜・副菜をそろえる事でバランスも良くなり野菜もたくさん食べられます。

機能性表示食品はカリウムが多く
血圧の調整ができる記載
(トマトジュースなど)もあり
表示確認の上取り入れてみましょう



高血圧の要因

高血圧の要因となる生活習慣

- ・塩分の摂りすぎ
- ・お酒(アルコール)の摂りすぎ
- ・野菜等(カリウム)の不足
- ・喫煙
- ・運動不足

など

普段の生活の中で、ひとつでも意識して取り組んでみませんか？