

健康ニュース

VOL.76
2025.3.11

～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. 健康保険証の早期回収にご協力ください
3. 退職後の健康保険は速やかに手続きを！
4. 健康情報をお届けします
5. 長野県 国民健康保険室からのお知らせ



3月に入り、まだ寒い日もありますが、春の気配を感じる季節となりました。年度末ということもあり、皆さまお忙しい日々を過ごしていらっしゃるのではないのでしょうか。忙しい時こそ、好きなスポーツで体を動かす、映画やドラマを見るなど、自分に合った息抜き方法で気分をリフレッシュしましょう！

1. +10（プラステン）から始めよう！

長時間のデスクワークは血流が悪くなり、肩こりやむくみ、身体の不調につながるといわれています。そこで今回は、デスクワーク中に座ったままできる簡単なストレッチをご紹介します。隙間時間にぜひ実践してみてください！

【パターン1】

- ① 背もたれにつかないようにイスに座ります。
- ② 背筋を伸ばし、息を3秒吐いて、おなかをへこませます。
- ③ おなかをへこませたまま、3秒かけて息を吸い込みます。
- ④ ①～③を5～10回繰り返します。



【パターン2】

- ① 背筋を伸ばし、背もたれにつかないようにイスに座ります。
- ② 胸の前で両手を組み、肘を伸ばします。
※この時、ひじは肩の高さまで上げます。
- ③ 息を吐きながら視線を下に向けて背中を丸めます。
- ④ ③と同時に両手を前に突き出し、背中全体を伸ばします。
- ⑤ 息を吐ききったら、元の姿勢に戻します。
- ⑥ ③～⑤を3～5回繰り返します。

2. 健康保険証・資格確認書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および資格確認書（以下、健康保険証等）は使用できません。使用できなくなった健康保険証等を使用し、医療機関等を受診された場合、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。

使用できなくなった健康保険証等については、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。

<資格確認書とは>

マイナンバーカードを持っていない、またはマイナ保険証の利用登録をしていない加入者に対して交付するもので、医療機関等で受診する際に窓口で提示することで、被保険者等の資格を確認します。

令和6年12月2日以降、新たに就職した際に資格確認書の交付要件に該当された方や、「資格確認書交付申請書」を提出された方に発行しています。 ※有効期限が切れた資格確認書については自己廃棄も可能です。

3. 退職後の健康保険は速やかにお手続きを！

退職後の健康保険については、「協会けんぽの任意継続」、「国民健康保険」、「ご家族の健康保険（被扶養者）」の3つの選択肢の中から選択のうえ、お手続きをお願いします。

今回は、「協会けんぽの任意継続」についてご紹介します。

○協会けんぽの任意継続

<加入条件>

- ・退職日までに継続して2ヵ月以上、被保険者期間があること
- ・退職日の翌日から20日以内※(土・日・祝日を含む)に申請書類が届くように提出(必着)
※20日目が土・日・祝日の場合には翌営業日まで

<留意事項>

- ・手続き先はお住まいの都道府県を管轄する協会けんぽ支部
- ・最長2年間加入可能
- ・保険料は在職時の健康保険・介護保険料の約2倍(上限あり)

なお協会けんぽの任意継続被保険者の被扶養者になる際は、任意継続被保険者との続柄および収入等による加入要件を満たしている必要があります。

▼任意継続の被扶養者になる際の加入要件や手続き等について、詳しくはこちらから

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g6/cat650/r316/>

▼退職後の健康保険について、詳しくはこちらから

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g3/sb3270/r147/>



4. 健康情報をお届けします

「調理やグリルの後始末が面倒」などの理由で、魚料理を避けて肉中心の食事になっている方も少なくないのではないのでしょうか。そこで今回は肉類中心の食事がもたらす影響や、肉より魚がすすめられる理由についてご紹介します。

▼詳しくはこちらから

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g4/cat450/sb4501/p005/>



5. 長野県 国民健康保険室からのお知らせ

協会けんぽ加入事業所の皆様、3月は厚生労働省が「自殺対策強化月間」として自殺防止に向けた集中的な啓発活動を実施していますが、ご存じでしょうか。

「こころ」の不調には不眠や睡眠不足など、睡眠に関する問題と密接な関係があると言われております。

「こころの健康」のために、この機会に「睡眠」について見直してみませんか。

県では令和5年度、協会けんぽ加入事業所の皆様にアンケート調査を行い、睡眠に関する疑問、お悩みについてお聞きし、多くの皆様から寄せられた「睡眠不足」「中途覚醒」「起床後の疲労感」「寝つきが悪い」の4つのお悩みに関して、健康と睡眠の専門家が対応方法を答える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ました。この機会にぜひ御覧いただき、睡眠習慣の改善等による「こころの健康」のために、従業員の方への配布用として活用する等、貴事業所の健康管理にお役立て頂けますと幸いです。

動画はコチラ

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

リーフレットはコチラ (信州ACEプロジェクトHP)

【URL】 <https://ace.nagano.jp/information/3187>

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りです)

【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。】(総務)

