



～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. こんなときに健康保険！「第三者行為による傷病届」
3. マイナ保険証？資格情報のお知らせ？医療機関の窓口で提示するもの
4. 協会けんぽの管理栄養士によるごはんチェック



5月に入り、新年度のスタートからはやくも1か月が経過しました。4月から就職された方や転勤等により職場環境が変化された方も、新しい生活のペースに少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか？しかし、GW明けのこの時期は「5月病」といわれているように、ストレスが表面化しやすい時期でもあります。天気の良い日にはウォーキングやスポーツをするなど、気分をリフレッシュして健康に過ごしましょう！

1. +10（プラステン）から始めよう！

長時間のデスクワークで同じ姿勢が続くと、血液の流れが悪くなり、足のむくみにつながる恐れがあります。

そこで今回は、座りながらできる足のストレッチをご紹介します。仕事の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 イスに座り、足を軽く伸ばします。
- ② 両足の指をすべて内側に握るようにし、5秒間キープします。
- ③ 次に両足の親指のみ上に反らし、他の指は下げて5秒間キープします。
- ④ 最後にすべての足の指を思い切り開き、5秒間キープします。
- ⑤ ②～④を10回繰り返します。

【パターン2】

- ① イスに座り、背筋を伸ばします。
- ② かかとを地面から離さずに、両足のつま先をゆっくり持ち上げて、上げきったところで5秒キープします。
- ③ つま先をもとの位置に戻し、つま先を地面につけたまま、かかとを持ち上げます。
- ④ かかとを上げ切ったところで5秒キープします。
- ⑤ ②～④を3セット繰り返します。



2. こんなときに健康保険！「第三者行為による傷病届」

交通事故や暴力行為などの第三者行為によりケガをした場合でも、工作中または通勤途中でなければ、健康保険を使用して治療を受けることができます。ただし、この場合は「第三者行為による傷病届」の提出が必要となります。

＜なぜ「第三者行為による傷病届」が必要なの？＞

第三者行為によりケガをした時の医療費は、相手方（加害者）負担が原則です。健康保険を使用して治療を受けた場合、本来、相手方（加害者）が支払うべき医療費の一部を協会けんぽが一時的に立て替えることになります。協会けんぽから相手方（加害者）に請求するために、「第三者行為による傷病届」の提出が必要になります。

<加害者との示談は慎重に！！>

相手方（加害者）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から

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



3. マイナ保険証？資格情報のお知らせ？医療機関の窓口で提示するもの

令和6年12月2日以降、マイナ保険証を基本とする制度への切り替えに伴い、「資格情報のお知らせ」や「資格確認書」を新たに交付しています。医療機関等で受診する場合は下記の①～④のいずれかを提示ください。

【窓口で提示するもの】

- ①マイナ保険証（マイナンバーカードの保険証利用登録が完了している方）
- ②健康保険証（退職等で資格を喪失されない限り、令和7年12月1日まで使用可能）
- ③資格確認書※
- ④マイナ保険証＋資格情報のお知らせ※（またはマイナポータルの資格情報画面）

④は以下のような場合に提示ください。

- ・マイナ保険証に対応していない医療機関等で受診する場合
- ・カードリーダーの故障によりマイナ保険証で資格が確認できない場合



※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。

※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。

マイナ保険証について協会けんぽでは特設ページを開設しています。マイナ保険証のメリットや利用登録方法など紹介していますので、ぜひご覧ください！

▼特設ページはこちらから

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

4. 協会けんぽの管理栄養士によるごはんチェック

今年度は、働く男性の1日の食事について協会けんぽ職員の実例をもとに4回掲載します。今回は第1回目です。料理が苦手でも、ちゃんとした食事をするにはどうしたらよいか？ぜひ、皆さんの食事を考えるきっかけに！！

▼詳しくはこちらから

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/file/202505merumagahokenshi.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）

協会けんぽの管理栄養士による ごはんチェック

今年度は、働く男性の1日の食事について協会けんぽ職員の実例をもとに4回掲載します。

今回は第1回目です。

料理が苦手でも、ちゃんとした食事をするにはどうしたらよいか？

ぜひ、皆さんの食事を考えるきっかけに！！

栄養バランスの良い食事にするコツは？

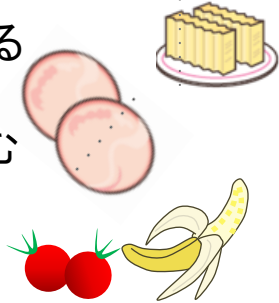
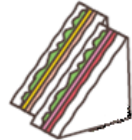
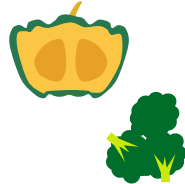
黄・赤・緑の3つをそろえるだけ！

力や体温となる・・・糖質と脂質 穀類・イモ類・油

血や肉を作る・・・タンパク質 肉・魚・卵・乳製品・大豆製品

身体の調子を整える・・・ビタミン・ミネラル・食物繊維

緑黄色野菜・淡色野菜・きのこ・海藻・果物

	写真	バランス	ワンポイントアドバイス
朝	 牛乳120ml 食パン 6枚切り1枚	少 少	・主食を増やすため、6枚切り2枚にする ・タンパク質を増やすため、ツナ・チーズ・ハムなどをパンにはさむ ・野菜や果物を取り入れる。 バナナ、みかん、ミニトマトなど 
昼	 塩握り サラダ	少 適	・主食を増やすため、おにぎり2個にするかサンドイッチや焼きそばパンに置き換える ・タンパク質を増やすため、ゆで卵やサラダチキンが入ったサラダにする 
夕	 ミートソース ドリア レタスミックス ゆで卵	少 適 少	・緑黄色野菜が不足している ブロッコリー、アスパラ、かぼちゃなどを追加。冷凍野菜でもOK 

相談者のコメント

- ・野菜が摂れていれば大丈夫と思っていた
- ・朝は調理をせず15分くらいで食べられる内容にしていた
- ・お昼や夕食は2品買って食べるようにしている

管理栄養士からのひとこと

「野菜も大切」ですが、主食や主菜とのバランスが大切！

- ・主食は事務職男性の適量から見ると3食通して少ない
1食にごはん200gか食パン6枚切2枚程度がおすすめ
- ・朝食は牛乳だけ、昼食にはタンパク質を含むおかずが少ない
タンパク質を毎食少しでもプラスする
- ・野菜は意識して摂取しているが、特に緑黄色野菜が全くない
カット野菜や冷凍野菜であれば、手軽に増やせる

ごはんの量、あなたの適量はどのくらい？

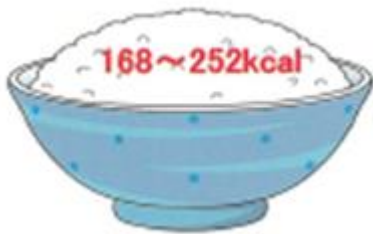
あなたの活動にあったご飯の量で、体重をコントロールしましょう！

・デスクワークが中心の女性

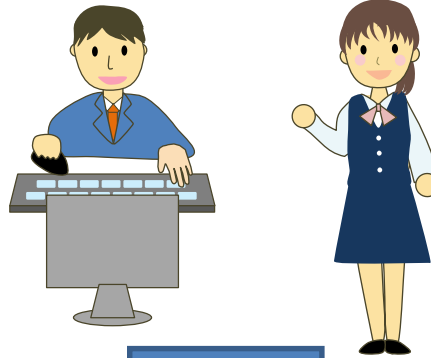


目安量

ごはん小盛り 100～150g

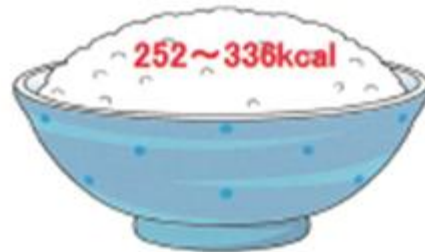


・デスクワークが中心の男性
・軽い運動習慣がある、
または立ち仕事が中心の女性

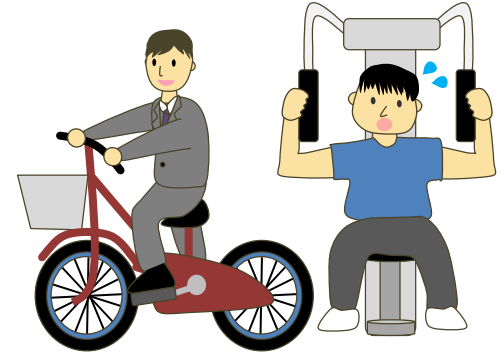


目安量

ごはん中盛り 150～200g

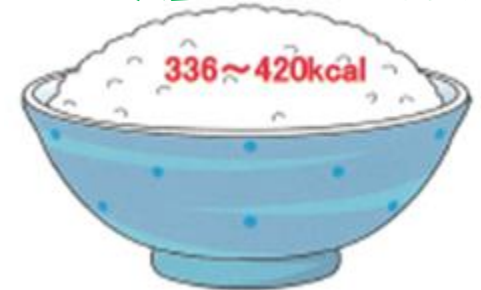


・軽い運動習慣がある、
または立ち仕事が中心の男性



目安量

ごはん大盛り 200～250g



※食べているご飯の量が分からない方は、一度計量してみましょう。

※体重が増えてきた人、体重を減らしたい人は、ご飯の量を見直しましょう。

野菜、足りていますか？

野菜の1日摂取目標量：**350g以上**

そのうち緑黄色野菜は**120g**

- ・生野菜なら両手に山盛り3杯
- ・加熱後の葉物野菜なら片手に山盛り3杯

