

1  
2012

## けんぽ通信

2012年1月号  
発行:全国健康保険協会新潟支部  
編集:企画総務グループ  
発行日:平成24年1月10日

## 「医療費のお知らせ」をお送りいたします

協会けんぽでは、保険証を使って治療を受けられた皆様へ健康に対する意識を高めていただくため、定期的に「医療費のお知らせ」を発行しており、平成23年度分は下記のとおりお送りいたします。

## 対象者

平成24年1月6日時点で協会けんぽにご加入の被保険者の方とその被扶養者の方。

## 通知対象期間

平成22年10月から平成23年9月までの間に保険証を使って治療を受けられた方(平成22年12月から平成23年11月までの間に協会けんぽで受付した診療報酬明細書等(レセプト・柔道整復施術療養費)がある方)  
※「医療費のお知らせ」は一部負担金が記載される様式であるため、平成23年3月に発生した「東日本大震災」に伴い、一部負担金の免除等を受けられた方には送付されません。

## 送付時期

平成24年2月頃 **各事業所様あてお送りいたします。**

※任意継続被保険者の方は協会けんぽに届出いただいているご住所へお送りいたします。

## ◆事業主様へのお願い

「医療費のお知らせ」は事業所様ごとにまとめてお送りいたします。各被保険者様ごとに右の封筒に入っておりますので開封をせずにそのままお渡しください。

事業主様には業務ご多忙の中お手数をおかけいたしますがご協力をお願いいたします。



<お問い合わせ先 025-242-0263(レセプトグループ)>

## 健診・保健指導の受診をお忘れではありませんか?

平成23年度の「生活習慣病予防健診」「特定健診」を受けていない方がいらっしゃいましたら**今年度中の受診をお願いいたします**。なお、事業所のご担当者の方からも被保険者のご家族の方々への受診をお勧めくださいますようお願いいたします。また、特定保健指導のご案内が届きましたら、ぜひお受けください。

受診方法、ご利用方法等につきましては、お電話にてお問い合わせいただくか、協会けんぽ新潟支部のホームページ(<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/13,14531,86,285.html>)をご覧ください。

<お問い合わせ先 025-242-0264(保健グループ)>

## 「東日本大震災」の被災者の方へ ~加入している健康保険が変わった場合の一部負担金等の免除証明書について~

協会けんぽでは、被災された加入者の方々の負担軽減策として、一部負担金等の免除証明書を提示いただくことで医療機関での窓口一部負担金を免除とする取扱いを行っております。

この免除証明書につきましては健康保険証と対応したものになっており、退職等により健康保険証が変更になった場合は、退職前に交付された免除証明書は使用できません。変更後の健康保険から新しい免除証明書の交付を受ける必要がありますので改めてお手続きいただきますようお願いいたします

<お問い合わせ先 025-242-0262(業務グループ)>

全国健康保険協会 新潟支部  
協会けんぽ

協会けんぽ 新潟

検索

〒950-8613 新潟市中央区弁天3-2-3 ニッセイ新潟駅前ビル3階 TEL 025-242-0260 (代表)

※この広報誌は協会けんぽにご加入の事業所様以外にも情報提供としてお送りしています。



## 保健師だより

第13回

こんにちは！ 新潟地区でみなさんの健康づくりのお手伝いをさせていただいている保健師の小倉です。

新しい年が始まりましたが、今年一年息切れをせずすごしていけるようにしっかりと呼吸していきましょう！

- ①名 前：小倉佳子  
 ②担当地区：新潟地区  
 ③趣 味：  
 体を動かして汗をかく事  
 ・森の中に入る(登山)  
 現在、日本百名山の内  
 30/100 登頂  
 ・テニス、ジョギング  
 ④私の健康法：  
 好きなことを楽しみながら  
 一生懸命やること  
 ⑤ひとこと：  
 今やりたいこと、やろうと  
 思ったことはすぐにやる！  
 (いつかやろうと思っていた  
 とドンドン歳がふえてい  
 く(-;-))

### テーマ：深呼吸のすすめ！



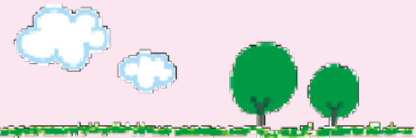
深呼吸が体に良いという話はよく聞かれると思います。  
 今回はその「深呼吸」についてもう少しよく考えてみましょう。

何かに夢中になっているとき、息をしていることを忘れてしまうことはありませんか。もっとも普段は呼吸をするということはあまり意識していないかもしれません。

肺活量が3000cc前後の人では無意識で呼吸している時は肺活量の10%くらい、300cc程しか使えていないとか。それがパソコンなどで根を詰める作業が続き、同じ姿勢のまましているとさらに低下してしまいます。

脳はからだで一番多くの酸素を必要としています。普通の筋肉が必要とする酸素の量が1だとすると、心臓の細胞は5倍以上、脳の細胞だと20倍以上もの酸素が必要だと言われています。

酸素を取り入れる量が減れば、その分脳は酸欠状態になり、頭もボーっとしてきます。



動物の細胞は全て、酸素を燃やすことでエネルギーを作って生きています。酸素不足で細胞をリフレッシュできないと、免疫力が落ち、様々な不調が出てきます。栄養を十分燃やせず、新陳代謝が滞って肥満になりやすい体質になってしまいます。

更には、酸素が足りない細胞や老廃物がたまった細胞はガンのような病気のもとを作ることにもなりかねません。

朝起きて10回深呼吸するだけで、酸素が体中を巡ってリフレッシュします。「バンザイ！」と両手を大きく上げて胸を広げ特大版の深呼吸をしてください。

今日一日が今までと違った一日になるかもしれませんよ。

健康に関するお問い合わせはこちらまで  
 保健グループ Tel 025-242-0264



新年を迎え、運動やダイエットを今年一年の目標とされた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

ただ、この時期は天候も悪くつい家の中にこもりがちになってしまいます。最近の健康志向の高まりを受けて、家の中でできる体操や、体を動かして遊ぶゲーム機など気軽にできるものが色々あるようです。あまり気負わず長続きできそうなものから始められるのも一つの手ではないでしょうか。



～ 健診はお済みですか？ 年に一度の健診を忘れずに ～