

健保ニュース

みんなで実践！健康名鉄 21

 2021
 2
 February

時間がない

場所がない

だから運動ができない

というあなたにおすすめします！

コロナ禍の中でも、健康維持にはもちろん、生活習慣病予防・改善やダイエットに効果的な運動を紹介します。

① トレーニング前のストレッチ ゆっくり呼吸を繰り返し、心地良い伸びを感じながら、各種目15～30秒間静止

体側

足を肩幅に開いて上体を横に伸ばす。
お腹が出過ぎないように注意。



肩入れ

足を大きく横に開いて腰を落とし、腰をねじるように肩を前方に倒す。背中が丸くならないように注意。



ふくらはぎ

前のひざを曲げて、後ろのひざを伸ばす。後ろのつま先を前に向けてかかとを床から離さないようにするのがコツ。



② 「タバタ式サーキット・トレーニング(タバタプロトコル)」

1種目ごとに「20秒運動して10秒休む」を1セットとして、計8セット(4分間)のトレーニングです。

4分間だけの運動で、一般的な筋力運動や有酸素運動を1時間行うのと同じ効果があります。

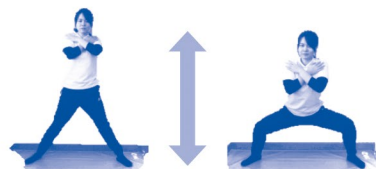
①「エルボダウンプッシュアップ」

腕立て伏せの姿勢から、右肘を床につける～左肘を床につける～右肘を伸ばす～左肘を伸ばすを繰り返す。(最初はひざをついてもOKです)



②「オープンニースクワット」

足を横に広く開いてスクワットを繰り返す。



④「バイククル」

仰向きの姿勢で自転車のペダル漕ぎを繰り返す。(頭と両足を挙げたまま)



③「クロール」

うつ伏せの姿勢で水泳のクロールを繰り返す。(両手、両足を挙げたまま)



※息苦しくなったり体調が優れない時は運動を中止してください。

③ トレーニング後のストレッチ ゆっくり呼吸を繰り返し、心地良い伸びを感じながら、各種目15～30秒間静止

体前屈

ひざを曲げないように体を前に倒す。
息をはきながら頭を腕の中に入れて、おへそを見るようにするのがコツ。



両ひざ倒し

仰向きに寝て両ひざを曲げる。両ひざをそろえて腰をねじりながらひざを倒す。
肩が床から離れないように注意。



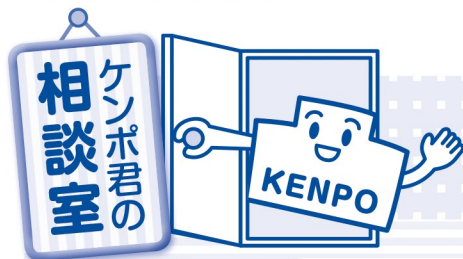
手足プルプル

仰向きに寝て両手両足を挙げる。
手と足をプルプルと振りながらリラックス。



日頃から、1日30分(10分×3回でも可)の運動を週2回以上行くと、とても効果的です。

できることから少しずつ始めてみませんか?!



“もしも”の時のために覚えておこう!

高額療養費制度とは?

の巻

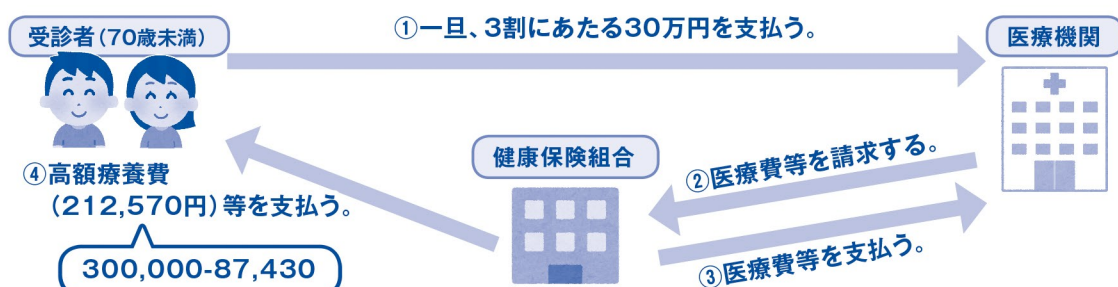


うちのお母さん、散歩中に転んで骨折して、今入院中なの。。
医療費を心配しているんだけど、健康保険を使って3割負担で済む以外に、自己負担が軽くなる制度はなにかあるの?

それは大変でしたね! 医療費の自己負担額が高額になった場合、一定の金額を超えた分があとから払い戻される、「高額療養費制度」がありますよ。



例 名鉄健保に加入している半数以上の人が当てはまる
総医療費が100万円かかったとき(標準報酬月額28~50万円の場合)
高額療養費の計算式を当てはめると1か月に支払う医療費の上限額(自己負担限度額と言います)は
87,430円となります。



上の図のように、自己負担限度額を超えて支払った医療費は、後日健康保険組合から高額療養費として給付されます。(申請は不要・受診月から最短で3か月後)



医療費が3割負担で済むのは知っていたけど、他にも負担が軽減される制度があるのは知らなかったわ!

“もしも”に備えて、「高額療養費制度」について覚えておいてくださいね!



- *自己負担限度額は、年齢・所得に応じて5つの区分に分けられ、算定方が異なります。
- *高額療養費は、各診療月ごとに・1人ごとに・各医療機関ごとに算定され、保険外の治療や個室代等は含まれません。
- *名鉄健保では、基準額を超えた額を「付加給付」として支給する制度もあります。
- *「限度額適用認定証」の交付を受ければ、一時的な立て替え払いをしなくて済みます。

詳しくは、[名鉄健保組合ホームページ](#) → [こんなときは?](#) → [医療費が高額になった](#) をご覧ください。



3月卒業予定の被扶養者がいる方はご確認ください。

ご家族が進学・就職されたら、健保への手続きをお願いします。

- 手続きが必要な方へは、お勤め先の庶務・総務担当者を通じてご案内します。
- 詳細は、健保ニュース3月号「ケンポ君の相談室」でお知らせします。

