



協会けんぽ鳥取支部 からのお知らせ

全国健康保険協会

ホームページアドレス <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>



■交通事故など第三者の行為によりケガをしたときは

- 健康保険で治療を受けることができます
- 協会けんぽへ速やかに「第三者行為による傷病届」の届出が必要です

治療に必要な医療費は本来、加害者が負担すべきものです。届出は、協会けんぽが加害者に代わり治療費を立て替えて、あとで加害者に請求するために必要です。



届出がない場合、加害者の負担すべきものが加入者の皆さまの保険料により負担されてしまうことになります。ご理解ご協力をお願いします。

お問い合わせ先

レセプトグループ 電話 0857-25-0053



※業務上や通勤途中でのケガや病気には、健康保険を使った診療はできません。

■ウォーキングを普段の生活に！

厚生労働省が生活習慣病予防のために策定した「健康づくりのための運動基準2006」では、毎日8,000～10,000歩の歩行を推奨しています。

1,000歩を歩くのに約10分とすると、1万歩はおよそ100分。このようなまとまった時間を確保できない方でも、普段の自転車の交通手段を徒歩にするなど、工夫次第で歩数は増えていきます。

万歩の道も一歩から。まずは、ご自身の体調や環境に合わせて、普段の生活にウォーキングを取り入れてみませんか？

ウォーキングを生活に取り入れるとたくさんのメリットがあります！

脂肪の燃焼

有酸素運動により、生活習慣病の主な原因となる内臓脂肪が燃焼されます

老化防止

新陳代謝が高まり、脳細胞を刺激するため、認知症防止にも効果があります

ストレス解消 (メンタルケア)

血液の流れがよくなり脳や神経に十分な酸素と栄養素が行き渡り、自律神経が安定します

ほかにも、便秘の解消、腰痛の改善、丈夫な骨の生成など、あなたの生活の質を向上させます。

