

# 協会けんぽだより



## 健康保険事務ご担当者様のご登録はお済みですか？

**年会費無料**

協会けんぽ岐阜支部では、支部からの臨時のお知らせや健康保険に関する情報を確実にお届けする窓口になっていただく方として、事業所様に健康保険事務ご担当者(健康保険委員)を**1名以上ご登録**いただいております。ご登録いただくと、健康保険に関する**限定広報誌**をお送りします。

ご登録いただいていない事業所様におかれましては、支部からのお知らせを円滑にお届けするためにも、ぜひご登録ください。



下記に必要事項をご記入いただき、協会けんぽ岐阜支部へFAXでご提出ください。

**FAX 058-255-5165**

事業所所在地 \_\_\_\_\_

事業所名称 \_\_\_\_\_

事業所電話番号 \_\_\_\_\_ ( ) \_\_\_\_\_

ご担当者名 \_\_\_\_\_

※事業所で健康保険に加入している被保険者(ご本人)様

ご担当者の保険証の記号 \_\_\_\_\_ 番号 \_\_\_\_\_

メールアドレス \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

※岐阜支部では月1回、お役立ち健康保険情報をメールマガジン(無料)にて配信しています。配信を希望しない場合のみチェックをつけてください。

メールマガジンを希望しない  
チェックがない場合は当支部にて配信登録をさせていただきます。

利用規約は  
こちらから▶



# ジェネリック医薬品に関するお知らせをお送りします

お薬代の自己負担軽減額が一定額以上見込まれる方へ、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の自己負担軽減可能見込み額を記載したお知らせをお送りします。お薬を選ぶ際の参考にご活用ください。

送付時期

8月下旬

※被保険者(ご本人)様のご自宅へお送りします。



## ジェネリック医薬品とは？



ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬(先発医薬品)と同等の有効成分・効能があると国から認められている値段の安いお薬です。

このお知らせはジェネリック医薬品への切り替えを強制するものではありません。

体質・病状や薬の在庫状況などによって切り替えることができない場合があります。まずは、医師・薬剤師にご相談ください。



ここが  
POINT!

## 傷病手当金支給申請書の書き方



傷病手当金支給申請書の記入のポイントをまとめました。提出の際にぜひ参考にしてください。

詳細は  
こちらから



ご不明点があれば協会けんぽ  
岐阜支部へお問い合わせください。

☎ 058-255-5155 (音声案内②)

## 知らなかった！健康への第一歩

第3回

### 朝の運動ですっきりと一日をスタート！

運動不足解消やダイエットをしたい方の中には、筋トレや運動をいつ行うか悩む方も多かもしれません。朝に体をしっかりと動かすことで、自律神経のリズムが整い、代謝が上がります。それによりダイエット効果アップや集中力アップ、睡眠の質の向上など、さまざまなメリットが期待できます。

知らなかった！朝の運動が健康には効果的なんだね！

岐阜支部マスコットキャラクター 鶺鴒さん



## 健康クイズ

岐阜支部マスコット  
キャラクター  
ルーシー



- Q.1 朝の運動には、1時間以上のハードな運動を取り入れることが効果的である。○か×か。
- Q.2 朝起きた直後から、何も食わずにまず運動するのが良い。○か×か。

答え

- Q.1…× 朝からハードな筋トレや運動を行うと、午後にはエネルギー切れを起してしまうリスクがあります。また、運動後に体温が下がるタイミングで眠気を感じやすくなってしまいます。一日元気に過ごせるよう、朝の筋トレや運動は20～30分程度と、無理のない範囲で取り組みましょう。
- Q.2…× 運動を始める前には水分補給とエネルギー源確保のために軽く何か食べてから始めるようにしましょう。バナナなどのフルーツ類やヨーグルト、ゼリーなどは糖分を含むものが多く、手軽に食べられるのでおすすめです。

