

みなさまの取組で保険料率が変わります！職場内で掲示・回覧し情報を共有しましょう！

10  
2024

# けんぽ通信



## 交通事故や第三者の行為によるケガで保険証を使うときは 「第三者行為による傷病届」をご提出ください。

交通事故やけんかなどにより加入者(被保険者・被扶養者)がケガをして、健康保険で治療を受けるときは「第三者行為による傷病届」を協会けんぽに提出してください。

**本来、第三者の行為による治療費は、加害者が負担します。**

保険証を使うと、加害者が支払うべき治療費(医療費の7~8割分)を、協会けんぽが治療費を立て替えて支払うこととなります。協会けんぽでは「第三者行為の傷病届」に基づき、立て替えて支払った治療費を加害者に請求します。「第三者行為による傷病届」のご提出にご理解とご協力をお願いします。

届け出が必要な場合

- 交通事故 (同乗者の負傷の場合を含む)
- 第三者が飼っている動物に咬まれた
- 暴力でケガをさせられた

第三者行為による傷病届はこちら！

**示談は慎重に**  
示談をするときは、事前に協会けんぽ新潟支部までご連絡ください。  
相手に過失があるにもかかわらず、「健康保険で治療を受けるから治療費等はもらない」という内容の示談をした場合は、損害賠償請求権を放棄したことになります。健康保険を使用した治療や保険給付を受けることができなくなる場合があります。

## 令和6年度被扶養者資格再確認のご協力お願い

協会けんぽでは、保険給付の適正化を目的に、健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、毎年、被扶養者資格の再確認を実施しております。

協会けんぽからお送りする「被扶養者状況リスト」に記載されている対象者の扶養状況をご確認いただき、提出いただきますようお願いいたします。

**確認の対象者** 令和6年4月1日において18歳以上の被扶養者  
※確認の対象となる方がいない場合は、被扶養者状況リストはお送りいたしません。

**【送付時期】**  
令和6年10月上旬から10月下旬にかけて送付

### ●変更状況にかかわらず、必ずご提出ください

【以下のケースに該当する場合は被扶養者状況リストと添付書類の提出が必要となります】

- 被保険者と別居している被扶養者がいる場合  
「被扶養者状況リスト」「被扶養者現況申立書」「仕送りの事実と仕送り額が確認できる書類」
- 海外に在住している被扶養者がいる場合  
「被扶養者状況リスト」「被扶養者現況申立書」「海外特例要件に該当していることが確認できる書類」
- 扶養から外れる被扶養者の方がいる場合  
被扶養者状況リストに同封の被扶養者調書兼異動届と、該当する方の被保険者証を添えて、協会けんぽへご提出をお願いいたします。



提出期限：令和6年11月29日（金）

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

スマートフォンから！



〒950-8513 新潟市中央区東大通2-4-4 日生不動産東大通ビル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。

## 協会けんぽ新潟支部は「にいがたケンジュプロジェクト」に参加しています！



にいがたケンジュプロジェクト

「にいがたケンジュプロジェクト」はBSN新潟放送が2019年4月にスタートした新潟県民の健康寿命延伸を推し進めるプロジェクトです。新潟県が掲げる「健康立県」の実現に向けて、新潟県民の健康課題解決に向けた広報を実施し広く県民に周知しています。

にいがたケンジュプロジェクトHPはこちらから



## 協会けんぽ新潟支部は「目指せ!! 健康寿命日本一」プロジェクトに参加しています

- 「目指せ!! 健康寿命日本一」プロジェクトとは、新潟日報社が行う新潟県民の健康寿命日本一を目指すプロジェクトです。
- 協会けんぽでは、プロジェクトを通じて健康づくり事業をお知らせし、加入者のみなさまの健康づくりをサポートします。

プロジェクト特設サイトには、「にいがた健康経営宣言」など、協会けんぽからのお知らせを随時掲載しています。ぜひご覧ください。



エントリー方法など詳しくはこちらから



### 健康立県通信

## 「ち～とばっか動効果」を試してみましょ！

健康寿命の延伸には、仕事や育児で忙しい働く世代が日頃から身体を動かす意識を持ち、運動量増加と習慣化につなげることが大切です。



### いつでもどこでも腕パタ運動（上下）



- ①両腕を背中側に回し手のひら同士が向き合うようにする
- ②両腕を上下させる動作を繰り返す  
10～20回繰り返すのがおすすめ！

背中引き締め効果的！丸まった姿勢もまっすぐに！



すきま時間に筋トレ！

ち～とばっか動効果 (52209)

県では、働く世代が1日の大半を過ごす職場（事業所等）で、仕事をしながらでも手軽にできる県独自のながら運動メニュー「ち～とばっか動効果（うごこうか）」をおすすめしています。

どのメニューも簡単なので、ぜひ職場でも試してみてください。

問い合わせ先

健康づくり支援課  
電話 025(280)5198



ち～とばっか動効果  
(健康にいがた21HP)