

令和6年度健康経営セミナー

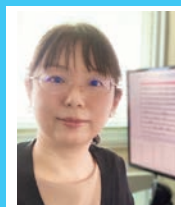
YouTube配信のご案内

仕事の パフォーマンスを上げる 睡眠術

令和6年6月7日に開催した、健康経営セミナーの特別講演を
YouTubeで配信いたします。
参加費は無料です。ぜひご視聴ください。

参加費
無料

申込
不要



★ 講師 ★

神戸大学 大学院
人間発達環境学研究科

古谷 真樹 准教授

配信セミナーのメリット1

受講場所や
時間が自由



日時指定のライブ配信では
ないので、都合の良い時間
に受講できます。
(職場からでも受講可能!)

配信セミナーのメリット2

社内研修の
ツールとして活用



社内での従業員さま向け
研修ツールとして活用でき
ます。

日本人の睡眠時間について、右記のようなデータ
がでています。

睡眠は脳やカラダを休めるだけでなく、明日への
活力を養う大切な時間です。睡眠の質を上げて、
仕事のパフォーマンスをアップしましょう。

★ 配信期間及び時間 ★

令和 7/1(月) ~ 令和 8/30(金) 60分程度

★ 対象者 ★ 事業主、健康づくり担当者、一般従業員

★ 主 催 ★ 全国健康保険協会 兵庫支部、兵庫県

日本人の平均睡眠時間

7時間22分
加盟33か国中 最下位

(2021年の経済協力開発機構(OECD)の調査より)

睡眠で休養が十分とれている割合

全国47都道府県中、兵庫支部は
男性 41位 女性 39位

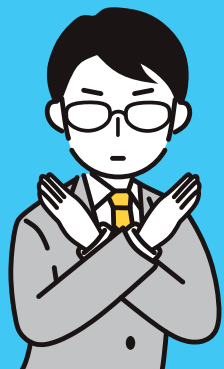
(令和4年度生活習慣病予防健診の結果より)

男女ともに低い結果です…

★ 視聴方法 ★

兵庫支部のホームページから
アクセスして視聴できます。





通勤途中・工作中的ケガ等には 健康保険は使えません



通勤途中や業務上の理由でケガをしたり、病気になったりした場合は、健康保険が使えず、労災保険(労働者災害補償保険)の適用となります。

通勤途中のケガ等→通勤災害

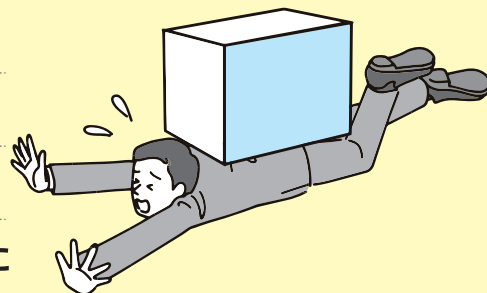
- ✓ 出勤途中に、駅の階段でケガをした
- ✓ 帰宅途中にスーパーで食材を購入し、通勤経路に戻った後にケガをした

※通勤とは、『就業に関し、「住居」と「就業場所」との間を「合理的な経路及び方法」によって往復することをいう』と定められており、帰宅途中に日用品を買ったり、通院したりした後に、通常の通勤経路に戻った場合は、その行為の時間を除き「通勤途中」と認められます。



工作中的ケガ等→業務上災害

- ✓ 仕事の準備や片付け中にケガをした
- ✓ 工作中トイレに行く途中で転んでケガをした
- ✓ 出張中にケガをした(私的な行動は除く)
- ✓ 業務による明らかな過重負荷で不調をきたした



誤って健康保険を使うと、一時的に治療費を 全額自己負担することになります

健康保険は、通勤災害・業務上災害である労働災害(以下「労災」)とは関係のない傷病に対して支給されるものです。労災によるケガ等にもかかわらず、誤って健康保険を使って受診した場合は、治療費の全額を一時的に自己負担することになってしまいます。受診の際は、必ず労災であることを申し出ましょう。



● 誤って健康保険で受診してしまったとき

受診した病院に、健康保険から労災保険への切り替えができるかご確認ください。切り替えができない場合は、協会けんぽが負担した分を返納し、いったん医療費の全額を自己負担したうえで労災保険に請求することになります。



「算定基礎届」に関するお問い合わせは、日本年金機構まで

この時期によく「算定基礎届」に関するご質問をいただきますが、「算定基礎届」に関するお問い合わせ・提出先は「**日本年金機構**」となります。お問い合わせのないようお願いします。