

職場の皆さままで回覧をお願いします

健康づくりのきっかけに **オンライン講座実施中**

みんなが自分らしく安心して働くためには、日々の健康づくりが大切です。(下図を参照)

図解:健康づくりサイクル

健康状態を確認するために
健診を毎年受けましょう!

1
健康づくりサイクル
健診の受診

健康づくりサイクル
1 2 3

をまわして
健康維持

3
健康づくりサイクル
日々の健康づくり

適度な運動やバランスの良い
食生活等で日々の健康に気をつけましょう!

2
健康づくりサイクル
健診後の行動

健診結果をもとに生活習慣を改善したり
早期に医療機関を受診しましょう!

自分らしく
安心して働けるような
健康づくりを
しませんか?



高知支部では、**高知家健康企業宣言**事業所を対象としたオンラインで受講できる「**健康づくり講座**」を実施中です。事業所の環境や興味関心に応じて講座を選択することができます。全講座が無料で利用できますので、職場での日々の健康づくりにご活用ください。

講座テーマ

- 1.食事
- 2.運動
- 3.メンタルヘルス
- 4.たばこ

先着26事業所のみ

受講料無料

申し込み方法

詳細は
高知支部企画総務グループへ
お問い合わせください

高知家健康企業宣言とは?

高知家健康企業宣言とは、「事業所が自ら健康経営 ※ に取り組む」と宣言して職場内の健康づくりに取り組むことです。

※「健康経営」とは、従業員の健康を重要な経営資源と位置付けて経営者が健康投資に取り組み、従業員の健康増進と企業の生産性向上を目指す経営手法であり、特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

高知家健康企業
宣言はこちら



【お問い合わせ先】 高知支部 企画総務グループ ☎ 088-820-6010 (自動音声 flowedたら「4」を押してください)

業務・通勤中の傷病は健康保険が使えません

業務中や通勤中に発生したけがや病気は、健康保険が使えません。**健康保険が使えるのは、業務・通勤以外の原因で発生したものに限られます。**業務中や通勤中に発生したけがや病気については、労災保険へのお手続きをお願いします。

業務・通勤以外のけがで受診される場合は、発生状況の確認のため次の書類をご提出ください。

- 相手のいないけがの場合(自損事故など)…負傷原因届
- 相手のいるけがの場合(交通事故やけんかなど)…第三者行為による傷病届

【お問い合わせ先】 高知支部 レセプトグループ ☎ 088-820-6019 (レセプトグループ直通)

＼令和6年度／

職場の健康づくり応援研修会のご案内

高知支部では高知県と連携し、職場の健康づくりに関する研修を以下の日程で開催します。参加をご希望の方は、各ブロックの申し込み方法に沿ってお申し込みをお願いします。

	日時／会場	内容・研修テーマ
中央東福祉保健所	令和6年 10月29日(火) 14:00～16:00 中央東福祉保健所 2階第1会議室 香美市土佐山田町山田1128-1	「食で決まる健康経営」 ※Web(Zoom)参加可 元気で長く働き続けるために、健康的な食生活で健康経営を進めましょう。 講師 テイク・ケアカンパニー代表 管理栄養士 久武 啓子 氏 健康経営事例紹介 有限会社 武政建設
須崎福祉保健所	令和6年 11月5日(火) 13:30～15:00 須崎市立市民文化会館 1階大会議室 須崎市新町2丁目7-15	「正しいお酒とのつきあい方 ～後悔しない飲み方って?～」 正しいお酒とのつきあい方について、日常生活での留意すべきポイントやアルコール依存症について分かりやすくお話をさせていただきます。※アルコールパッチテスト(体質分析)も実施します。 講師 高知生協病院 内科医師 二神 啓通 氏 ASK認定依存症予防教育アドバイザー 橋本 和明 氏

申込方法

専用申込フォームよりお申込みください。
電話申込も可(中央東:0887-53-3172、須崎:0889-42-1875)



中央東



須崎

申込締切

令和6年10月25日(金)

今から使おう！マイナ保険証

令和6年12月2日に従来の健康保険証は**廃止**され、マイナ保険証による医療機関等の受診を基本とした仕組みに変わります。



令和6年12月2日に廃止
(経過措置として令和7年12月1日までは使用可能ですが、
新規発行・再発行ができなくなります)

令和7年12月2日に使用停止
(保険証としての**使用が不可**に)

令和7年12月1日までに、次の**いずれか**に変更が必要です

1

マイナ保険証(マイナンバーカード)

- マイナ保険証とは、マイナンバーカードを健康保険証として利用登録したもの
- 登録が終わっていれば、現時点でも利用可能 (※)オンライン資格確認を実施している医療機関等に限る
- 入院など、医療費が高額になる際に必要な限度額適用認定証の発行手続きが**不要**に (※)住民税が非課税の方を除く
- 70歳以上の方の高齢受給者証の提示が**不要**に

マイナ保険証の利用登録
についてはこちら



2

資格確認書

- マイナ保険証を持たない被保険者等に対して一時的な措置として発行
- 有効期限あり (※)発行・使用は令和6年12月2日からスタート



使ってみよう！
マイナ保険証



全国健康保険協会 高知支部
協会けんぽ

〒780-8501
高知市本町 4-1-24 高知電気ビル新館 2 階
☎ 088-820-6010 (代表)

