

令和7年

10月号

# 協会けんぽ

## 高知支部からのお知らせ

職場の皆さままで回覧をお願いします

バックナンバーは  
こちらから



## 柔道整復師(整骨院・接骨院)のかかり方

整骨院・接骨院では、保険医療機関とは異なり、健康保険が使える場合が限られています。誤って健康保険を使ってしまった場合、あとから全額自己負担になる場合もありますので、整骨院・接骨院にかかる前に、ルールを確認しておきましょう。

### 健康保険が**使える**場合



打撲

捻挫



挫傷  
(肉離れなど)



骨折・脱臼

骨折・脱臼については医師の同意が必要(応急処置を除く)

### 健康保険が**使えない**場合

- 肩こり、筋肉疲労
- リラクゼーション目的のマッサージ
- 症状の改善が見られない長期的な施術
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 仕事中や通勤途中に起きた負傷

### ● 注意事項

1

負傷の**原因**を  
正しく伝えましょう



2

療養費支給申請書の  
内容をよく確認し、  
委任欄は必ず**自分で**  
記入しましょう



3

**領収証**を  
もらいましょう



4

治療が**長引く**場合は  
一度医師の診断を  
受けましょう



詳しくはこちらからホームページをご覧ください



健康保険証は**12月2日**から  
使えなくなります

お早めにマイナ保険証への切り替えをお願いします。マイナ保険証として使用する際には、下記の2点の有効期限にご注意ください。

- (1) マイナカードそのものの有効期限
- (2) 電子証明書の有効期限

マイナカード更新手続きについてはこちら▶



協会けんぽ高知支部 公式アカウント

## 友だち募集中



ID、アカウント名で登録

LINEアプリから「協会けんぽ高知」または「@kenpo\_kochi」でアカウント検索してお友だち登録。

QRコードで登録

LINEアプリから右のQRコードを読み込んでお友だち登録。



# オンライン健康づくり講座のご案内

無料

委託事業者 株式会社ルネサンスの専門スタッフによる無料セミナーで、職場研修や健康づくりご担当者の知識向上に役立ちます。ぜひご活用ください。

## 集合型講座の今後の予定

令和7年12月8日(月)

14:00~15:00

### スリープタフネスセミナー

睡眠に対する正しい知識を知り、睡眠の質を上げるためのセルフケアメソッドを習得します。

令和7年12月8日(月)

14:00~15:00

### 知っておきたい がん予防

がんに関する基礎知識を学び、予防のための5つの健康習慣と検診の重要性を学びながら、自分の生活習慣を振り返るプログラムです。



## 個別講座

- 事業所様の課題に合わせたセミナーを12種類の中から選べます。
- 日時もご予約に合わせて調整できます。
- 先着25社限定です。

受講のお申込には、まず「高知家」健康企業宣言書のご提出が必要です。

健康企業宣言の  
詳細はこちら



# 糖尿病の発症リスクを予防できるなんて!

高知支部では「糖尿病発症予防」の取り組みを進めています。

糖尿病発症の予防策としては、**適正体重を維持すること**がとても大切です。そのためには自身の体重を把握するという**体重測定**の習慣化がかかせません。

体重計に乗ることは、健康のための大きな一歩です。



20歳から10kg以上体重が増加した人は、そうでない人に比べて、2.2倍糖尿病を発症しているという結果が出ています。

(野口緑ら 大阪大学大学院医学系研究科公衆衛生学 2023年 日本肥満学会で発表)

特設サイトは  
こちら

