

2025年

8月

協会
けんぽ

SHIGA



職場の皆様でご覧ください。

プラス

+10分 運動量を増やしませんか？

令和2年に世界保健機関 (WHO) が、「身体活動や運動量が多い方は、少ない方と比較すると、循環器病・2型糖尿病・がん・うつ病等の発症・罹患リスクが低い」と公表しています。

滋賀支部の加入者は運動ができていないと認識している方が多い傾向です

～2024年健診時の質問票（標準的な質問票）より～

- ①1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施
- ②日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施

①②のどちらもできている	18.4%
①②のどちらもできていない	53.2%
①②のどちらかはやできている	28.4%

運動はできていないが、改善の意思がある方は…

運動はしたいけど
なかなか実行できない…
という方が多いです

72.6%

いきなり長時間の運動は不要！短い時間の積み重ねでOK！

まずは
ここから

普通に歩く
以上の強さの活動を
1日合計で60分

=

歩数なら1日8,000歩

日本人の1日の
歩数の平均 6,278歩*

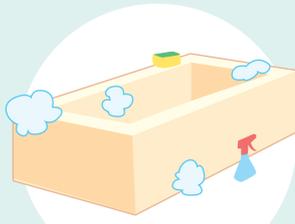
※厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査」より

プラス 1日あたり
10～20分
(1,000～2,000歩)
を意識！

その他
始められそうな
ことから



階段を使う



お風呂掃除をする



自転車で出かける



犬の散歩をする

枝豆収穫ウォーク参加者募集！

健康な体と心づくりのために、今年も「枝豆収穫（秋の健康）ウォーク」が開催されます！

日程

令和7年9月14日（日）

申込

滋賀支部HPから参加申込書をダウンロード、滋賀支部へFAX



相手方の行為によるケガで健康保険を使う場合は 「第三者行為による傷病届」をご提出ください

例えばこんなとき…

- 交通事故 ●暴力行為 ●他人のペットにかまれた
- レジャー（ゴルフやマリンスポーツ等）中に他人の行為により負傷した
- 施設等の欠陥で負傷した
- 飲食店で食中毒にあった



なぜ届出が必要なの？

相手方（第三者）の行為により負傷した場合の治療費は、本来**加害者が負担**することになりますが、健康保険で診療を受ける場合、協会けんぽが一時的に費用を立て替えて支払うことになります。後日、その費用を加害者（または加害者が加入している損害保険会社等）に対して請求するため、「第三者行為による傷病届」の提出が必要になります。



示談は
慎重に

治療が終了する前に示談が成立すると、それ以降、健康保険が使用できなくなる可能性があります。示談をする前に、必ず協会けんぽへご連絡ください。

「第三者行為による傷病届」
について詳しくはこちら



協会けんぽHP

ご注意
ください!!

仕事や通勤途中のケガの場合は、
健康保険を使用できません。

事業所管轄の
労働基準監督署に
お問い合わせ
ください。

整骨院・接骨院の正しいかかり方

柔道整復師（整骨院・接骨院）にかかる場合、「協会けんぽ」から療養費としてその一部が支払われます。しかし、その治療には、健康保険が使える場合と、使えない場合があります。柔道整復師（整骨院・接骨院）へのかかり方を正しくご理解いただき、適正な受診にご協力をお願いします。

健康保険が 使える 場合

※一部自己負担となります

- 外傷が明らかな骨折・脱臼・打撲・捻挫・挫傷（肉離れなど）
- ※骨折と脱臼は、**医師の同意**が必要です（応急処置を除く）

健康保険が 使えない 場合

※全額自己負担となります

- 単なる肩こり、筋肉疲労、体調不良
- スポーツ等の肉体疲労からの回復目的
- 症状の改善の見られない長期の治療

外傷性の負傷でない場合は健康保険は使えません。
「ついでに他の部分も」や「家族に付き添ったついでに」といった
「ついで」の受診も支給対象外です。

協会けんぽ
マイナンバー
専用ダイヤル

0570-015-369

8時30分～17時15分（土日祝日を除く）

〈発行〉 全国健康保険協会 滋賀支部

〒520-8513 大津市梅林1-3-10 滋賀ビル3階
TEL: 077-522-1099 FAX: 077-522-1138

※おかけ間違いにご注意ください。



健康保険委員の優待特典

対象施設への
入会金無料!

詳細は
滋賀支部HPを
チェック!!



健康セミナーの
受講が無料!