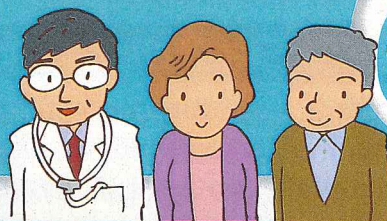


協会けんぽからの お知らせ

I N F O R M A T I O N

平成28年
6月号
JUN.
2016



健康保険証の記載内容を紹介します

被保険者(本人)用

健康保険 被保険者証	本人(被保険者)	00321
平成27年 1月17日交付		
記号	12345678	番号 123
氏名	高知 太郎	
生年月日	昭和 37年 2月 23日	
性別	男	
資格取得年月日	平成 27年 1月 1日	
事業所名称	全国健康保険協会	
保険者番号	0:113:910:0:112	
保険者名称	全国健康保険協会 高知支部	
保険者所在地	高知県高知市本町4-2-40	

被扶養者(家族)用

健康保険 被保険者証	家族(被扶養者)	01543
平成27年 1月17日交付		
記号	12345678	番号 123
氏名	高知 花子	
生年月日	昭和 41年 2月 1日	
性別	女	
認定年月日	平成 27年 1月 1日	
被保険者氏名	高知 太郎	
事業所名称	全国健康保険協会	
保険者番号	0:113:910:0:112	
保険者名称	全国健康保険協会 高知支部	
保険者所在地	高知県高知市本町4-2-40	

①【健康保険証の記号と番号】

「記号」は事業所ごとに、「番号」は従業員ごとに違います。
(従業員とその扶養家族は同じ記号・番号になります)

お問い合わせの際にはこちらをお伝えください。

②【被保険者氏名】

健康保険の給付の手続きは、
原則として被保険者が行います。
被扶養者用にも被保険者氏名が記載されています。

③【資格取得年月日】(被扶養者は【認定年月日】)

この日から健康保険証が使えます。

④【保険者番号、保険者名称等】

加入している医療保険者が記載されています。
※健康保険証の記号番号ではありません。

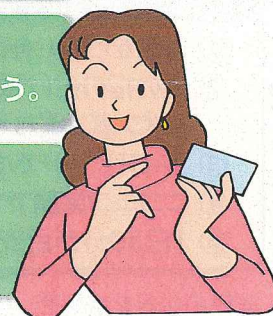
⑤【QRコード】

協会けんぽで健康保険証の管理をするために
印字したQRコードです。

！ 病院を受診するときは、**必ずその都度有効な健康保険証**を提示してください。
(70歳以上の方は高齢受給者証も一緒をお願いします)

！ 病院受診時に必要な情報が印刷されています。
定期的に、印刷に擦れがないかチェックし、擦れて読めない場合は再交付をしましょう。

！ 健康保険証のコーティングや事務効率化のため、平成27年6月から
健康保険証や高齢受給者証、限度額認定証は委託業者で作成と送付をしています。
このため、原則として窓口での交付はできませんのでご注意ください。



高知県社会保険労務士会と 健康づくり推進のための連携協定を結びました

高知県社会保険労務士会と協会けんぽ高知支部は相互に協力、連携して協会けんぽ加入者の健康づくりを推進することで、協会けんぽ加入者の健康寿命の延伸と生活の質の向上を目指すとともに、健康的な生活の実現に資することを目的に、平成28年5月9日、包

括的連携に関する連携協定を結びました。

協定には「健康診査の受診促進」「保健指導の活用」「事業所の健康づくり促進」「事業者健診データの取得促進」「医療費の適正化」「健康保険委員の登録促進」等が盛り込まれています。



中谷公一(高知県社会保険労務士会会長)と濱田龍太郎(高知支部長)

平成27年度 各種教室でみなさまの事業所へお伺いしました!

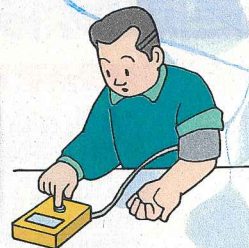
※ 実施日順、敬称略

運動教室 オフィスdeエクササイズ

株式会社島田工務店、ときわ薬局、田中石灰工業株式会社、社会福祉法人芳公会 ひまわり保育園、めぐみ乳児保育所、老人保健施設白藤園、社会福祉法人須崎育成協会 くすのき園、西本和男税理士事務所、株式会社地研、社会福祉法人高知新聞企業福祉事業団(あかねの里)、社会福祉法人厚敬会 特別養護老人ホームトキワ苑、有限会社ファクトリー

血圧教室 今すぐ実践!高血圧対策!!～ Let's try 2週間 ～

四国パイプ工業株式会社、株式会社坂田信夫商店、相互物流株式会社、西本和男税理士事務所、株式会社ケーディーエス、株式会社高知プラントサービス(下知・潮江・高須事業所)、栄宝生建設、株式会社ファクトデザイン事務所



健康教室

田中石灰工業株式会社、株式会社田中ライム工業、秦泉寺運送株式会社、田中オリビン磁業株式会社、田中碎石株式会社、有限会社稲田建設、ニッポン高度紙工業株式会社(安芸工場・南国工場・本社)、株式会社三谷組(室戸本社)、高知市農業協同組合



お忙しい中、たくさんのご参加ありがとうございました。各種教室が参加された事業所の皆様の健康づくりに、お役に立っていれば幸いです。

今年度も、参加いただける事業所を募集しています。お気軽にお問い合わせください。

《お問い合わせ先》 保健グループ ☎088-820-6020 (担当: 木下・上原)

もうすぐ
夏本番!!

スロージョギングを始めてみませんか!?

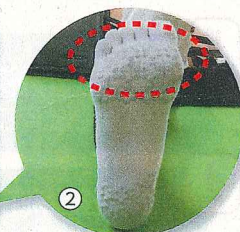
スロージョギングはウォーキングと比べ、何とカロリー消費が1.6倍! 1日30分で、1年間に7kgも脂肪減、痩せるだけでなく、メタボや高血圧など生活習慣病の予防につながります。スロージョギングで健康で元気な体を作りましょう!!

大事なポイント

- ① 背筋をピンと伸ばし、ヒジは軽く曲げて動かす(写真①)
- ② 足の指の付け根で着地(写真②)
*ポンポン跳ねる感覚で(15秒で45回足踏みペース)
- ③ 歩くスピードで小刻みに(写真③、④)
- ④ ニコニコ笑顔でできる強度
- ⑤ 1日30分が目安(10分×3回でもいい)

普段の歩きをポンポン・チョンチョン、小刻みにジョギングするだけです。姿勢が悪いと効果は得られません。ピンと背筋を伸ばして、自然な呼吸で行いましょう。※膝に痛みがあるなど、体調の悪い時は休みましょう。

室内でテレビを見ながら、その場で足踏みでもOK!



お問い合わせ先

全国健康保険協会(協会けんぽ)高知支部
〒780-8501 高知市本町4-2-40 ニッセイ高知ビル6F

TEL.088-820-6010(代)
<http://kyoukaikenpo.or.jp/shibu/kochi>

[メールマガジン登録者募集中] ご登録はホームページより

協会けんぽ 高知支部 検索

