

## 従業員の方が退職される場合には 保険証の速やかな回収・届出をお願いします

在職中の保険証は退職日の翌日から無効になります。しかし、以下のような思い違いをして、退職後に資格が切れた保険証を使用して医療機関等を受診される方がいらっしゃいます。

- 新しい保険証が届くまでは手元にある在職中の保険証が使用できると思った
- 月の途中の退職なので、月末までは在職中の保険証が使用できると思った
- 退職後にすぐに病院にかからなければならないので、在職中の保険証をしばらく手元に残しておこうと思った
- 新しい保険証の発行元も同じ協会けんぽなので、在職中の保険証を使用しても問題は無いと思った
- 退職後に扶養家族が保険証の資格が切れた事を知らずに使用してしまった

これ、ぜ～んぶ  
**ダメ**なんです



※資格が切れた保険証を使用されますと、後日、医療費（総医療費の7割～9割）を返還していただく事になります。  
新しい保険証が届く前に医療機関等を受診される場合は、必ずその旨を医療機関等にお伝えください。

従業員の方が退職される時には、保険証（扶養家族分も含め）を速やかに回収していただき、日本年金機構へ被保険者資格喪失届とともにご提出ください。

## 健康保険委員を募集しています

事業主・加入者の皆さまの中から、職場での健康づくりや健康保険に関する広報・相談・モニターなどにご協力いただき、加入者の皆さまと協会けんぽとのパイプ役として活躍していただける『健康保険委員』を募集しています。



### 《健康保険委員にお願いしたいこと》

各種事業の推進	広 報	相 談	モ ニ タ ー
健康診断の受診勧奨や、協会けんぽの各種事業へのご協力。	事業主・従業員に対する健康保険事業の周知広報。	健康保険の各種お手続きに関する相談へのご対応。	協会けんぽの健康保険事業について、ご意見やご要望をお聞かせください。

## 協会けんぽ高知支部メールマガジン登録のお願い

協会けんぽ高知支部では、メールマガジンの配信サービスを行っております。健康保険制度に関する情報や手続きの豆知識、健康づくりに関するお役立ち情報をはじめ、制度改正や保険料率変更等の最新情報をいち早くお届けします。協会けんぽ加入者はもちろん、どなたでも無料でご利用いただけますので、ぜひご登録ください。

メールマガジンの概要

- **ご登録** いただける方 パソコンのEメールアドレスをお持ちの方であればどなたでもご利用いただけます。  
※携帯電話・PHSからはご登録いただけません。ご了承ください。
- **利用料** 無料（通信料金は除きます。）
- **配信日** 毎月1回（毎月15日頃）のほか臨時号
- **配信内容**
  - ◎各種お手続きに関するQ&A
  - ◎保健師・管理栄養士による日常生活改善のアドバイス
  - ◎Dr. 川崎の健康づくりガイド
  - ◎法律改正などの最新情報 など

協会けんぽ高知支部

メルマガ会員募集キョウ  
詳しくはメールマガジン登録ページをご覧ください

このバナーをクリックして  
メルマガ登録画面へ

## Let's Start オフィスdeエクササイズ 職場でできる運動指導をうけてみませんか？

激しい運動ではなく、休憩時間や日々のちょっとした空き時間にできるストレッチなどを中心に行います。ご自分の体と会話する時間をもって、この機会にメンテナンスをしてみませんか？

昨年度の実施では、「思ったより簡単にできる運動でよかった」「日頃の運動不足を実感できた」「体の硬さを実感できた」「リフレッシュできた」「肩こり、腰痛が楽になったので、今後続けていこうと思う」などのご意見を多くいただき、楽しんで参加していただきました。

**対象** 協会けんぽ加入事業所（5人以上参加できる事業所）

**実施期間** 平成27年4月～平成28年3月

**対象地区** 高知県内

**費用** 無料

**指導者** 健康運動指導士（健康づくりのための安全で効果的な運動指導を行う専門家です）

**申込先** 協会けんぽ高知支部 保健グループ

**TEL** 088-820-6020【担当】木下・上原

※ 運動を継続していただけるよう、当日の写真をCDにてお渡します



## つまずかない足作り

最近、歩いていて転倒することはないけれど、つまずいている人はいませんか？それは、足の筋肉が衰えているからです。放っておくと何年後には本当に転倒してしまいます。前月号の続きで今回は「もも上げ」「かかと後ろ上げ」を紹介します。

### ③もも上げ

背筋を伸ばした姿勢から、膝をおへそ位置までつけ根の筋肉を使って引き上げましょう。「30回」



### ④かかと後ろ上げ

かかとをお尻につけるように後ろへ蹴り上げます。ももの裏側の筋肉を鍛えます。「30回」



階段を利用する。元気に歩くなど、普段から体を使う習慣を身につけ、健康貯金をしましょう。



全国健康保険協会 高知支部  
協会けんぽ

〒780-8501 高知市本町4-2-40 ニッセイ高知ビル6F ☎088-820-6010 (代表)

<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](#)