



## ひかり健康保険組合からのお便り

お仕事おつかれさまです。

ひかり健康保険組合では、加入者皆様の健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。今回は、ちょっと心配な一人暮らしでの食生活と、皆様お持ちの保険証の大事さについて、お届けいたします。

### 第5話: 1. 一人暮らしの食生活 2. 保険証はこんなに大事、無くさないで

#### 1. 一人暮らしの食生活

##### Q1. 注意するならどんなこと?

一人暮らしをしていると、外食の機会が増え、**カロリー、脂肪、塩分のとり過ぎ**になりがちです。丼物や麺類などの**単品食**より、**定食メニュー**や**選べるおかず**を組み合わせ、**栄養のバランス**をとりましょう。

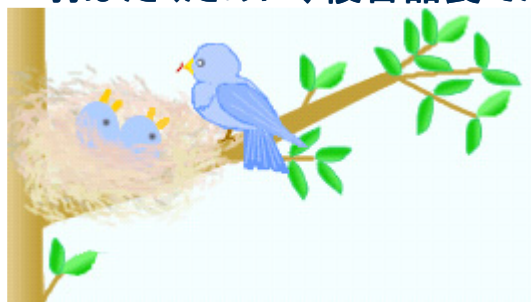
食事の基本は、**肉や魚の主菜、副菜には緑黄色野菜と、淡色野菜、きのこ、海藻類**などをとる、「**1食3品**」が目安です。

**豆類や乳製品**も体に良いものです。

##### Q2. 他にはどのなもの?

お酒を飲むときは、**野菜や豆腐**などを使ったお料理で、**肝臓の負担**を減らしましょう。飲んだあと、何か食べたくなったら、**果物**がおすすめです。果物に含まれる**果糖**は、**肝臓のアルコールの解毒**を助けます。

#### 将来の夢へ羽ばたくために、複合品食でからだ元気



#### 2. 保険証はこんなに大事、無くさないで

##### Q1. 保険証ってどのくらい大事?

健康保健被保険者証(保険証)は、**健康保険に加入していることを示す身分証明書**で、病院の窓口で提示すると、**ほとんどの診療を医療費一部負担(通常3割)**で受けられます。

このように、大切な役目を果たすものなので、**無くさないように保管**しましょう。

また、紛失した場合、第三者に保険証を身分証明書として信販会社や消費者金融で**悪用**される事例もあります。

## Q2. 正しい保険証の取扱い方は？

**Grp間でも転籍するとき**→今までの保険証を返却(利用期限は退職時と同じ)。転籍先の保険証が交付

**退職するとき**→5日以内に保険証を返却(利用資格があるのは退職日まで。翌日以降使用した場合、医療費等の返還が必須)

**退職後引き続き加入(任意継続)したいとき**→20日以内に「任意継続被保険者 資格取得申請書」を提出の上、健康保険料を納付

**氏名の変更があったとき**→「氏名変更届」と旧姓の保険証を提出

**子どもの誕生、結婚、子どもの就職等で扶養家族に変更(異動・追加・除外)があったとき** → 「被扶養者(異動)届」と「必要書類(場合によって、住民票・収入の証明・続柄を証明する書類等)」と除外者の保険証を提出

### 保険証を無くしたとき→

(1)警察に届け、受理番号をもらう

(2)社会保険担当課に「健康保険被保険者証 滅失再交付申請書」と「給与天引き承諾書」(再交付手数料 ¥1000)を提出

(再交付はできても、紛失した保険証を無効にすることはできないため、被害を防ぐ方法の一つとして、

(3)個人情報情報機関が設けている「本人申告制度:身分証明書の紛失や盗難にあった等の情報を個人情報情報機関に登録することで、

当該機関の加盟会社(信販会社、消費者金融、銀行など)が与信審査をより慎重に行うことができるようにする制度」に連絡することはおすすめです)

## 保険証は医療のパスポート

### 癒しの一言 ムーミン谷名言集

ねえ、おばけくん、ぼくの家へ越してくる気はないかい？  
ぼく、こわがりやじゃないんだけど、夜中にひとりぼっちって、ちょっとつらいんだよ

ムーミンパパ「ムーミンパパの冒険」

ご質問、ご要望等がございましたら、ひかり健康保険組合までお問い合わせください

tel: 03-5951-7422

mailto:[Info@hikarikenpo.or.jp](mailto:Info@hikarikenpo.or.jp)