



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、保険証の取扱いについてお届けいたします。

第96話：保険証の取扱いについて

健康保険被保険者証(保険証)は、健康保険に加入していることを示す身分証で、病院の窓口に提示すると、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になりますので、無くさないように保管しましょう。

《 Grp間で転籍するとき 》

本人・家族分の保険証は必ず返却してください。転籍先の保険証を発行致しますので、**速やかに転籍前の保険証を会社に返却してください。**
尚、転籍の場合、自動的にご家族の扶養処理はされませんので、再度「被保険者異動届」の提出を必ず行っていただく必要があります。

《 退職するとき 》

5日以内には社会保険課に保険証を返却してください。(家族分も。)
保険証はパスポートや免許証と同じくらいに大切な証明書です。返却されたことが確かでない、第三者に悪用される可能性を避けられません。
〔利用資格があるのは退職日までとなります。翌日以降使用した場合は、医療費などの返還が必須となります。(後日請求書が届きます)〕

《 保険証を無くしたとき 》

警察に届け出て頂き、受理番号をもらってください。『再交付申請書・滅失届』に受理番号を記載の上ご提出ください。(申請書はひかり健康保険組合の [ホームページ](#) よりプリントアウトできます。)
※第三者が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ので、速やかに警察へ届け出てください。

《 保険証の電話番号について 》

保険証に記載されている、「03-5951-7422」はひかり健康保険組合の電話番号です。
会社の電話番号ではございませんので、外部からご本人さまへおつなぎするなどの連絡手段にはなりませんのでご注意ください。

☆転籍前の失効した保険証をお持ちの場合は今すぐご返却ください☆





◆ダイエットの真実を知る(4)◆

Q. 有酸素運動は20分以上続けないと脂肪が燃焼されない。ホント？ウソ？

A. **ウソ**

つい最近まで、有酸素運動は20分以上やらないと脂肪が燃えないと言われてきた。しかし、人間のカラダは安静時でも脂肪を燃焼し、脂肪は運動開始直後からきちんとエネルギーとして使われることがわかってきている。

また、20分の運動をするのに、20分続けてやるのと10分の運動を2回やるのを比べても、脂肪の燃える量はあまり変わらない。多忙な毎日を送る現代人にとって20分の時間を捻出するのは難しいかもしれないが、5分や10分なら作り出すこともできるだろう。それを何度か繰り返せば効果があるわけだから、空いた時間にはすすんでカラダを動かすようにしよう。



■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えてinfo@hikarikenpo.or.jp(当組合宛)までお気軽にメールください。

■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」

フリーダイヤル0120-835-839(はい参考、はいサンキュウ)を安心してご利用ください。

■ひかり健康保険組合への

ご意見・ご要望はinfo@hikarikenpo.or.jpまでぜひお寄せください。

ひかり健康保険組合 <http://www.hikarikenpo.or.jp>

〒171-0022

東京都豊島区南池袋1丁目16番15号 光センタービル2F

tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

