

# 健保からのお知らせ

## みなさんの声

いつも貴重なご意見・ご感想やかわいいイラスト、写真をありがとうございます。健保スタッフ全員で毎回楽しみに、全てに目を通しています。今回は、2009年10月号で募集しました『あなたがしているストレス解消法』についてご紹介します。

### ストレス解消法ベスト10

順位	ストレス解消法	人数
1	スポーツ・体を動かす	17
2	睡眠をとる	12
3	おいしいものを食べる	11
4	カラオケ	10
5	お酒を飲む	9
6	友達とお喋り	8
7	友達・子供と遊ぶ	7
8	釣り	6
8	映画鑑賞	6
10	温泉	5

※回答は延べ人数です。

休日は郊外に出て、  
自然の中で体を休める。  
(宮崎ダイハツ他2名)

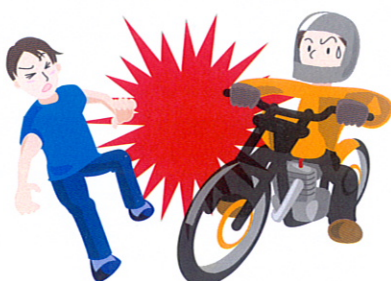
普段の生活を離れて、自然の中で森林浴すると気持ちが落ち着きます。また、体もリフレッシュされて季節を感じることもできて癒しの効果抜群です。登山をしている方も結構いらっしゃるようです。

会社の門を一步出たら、  
仕事は全て忘れる!!  
(富士シート他2名)

仕事の時と、プライベートの時間を分けるというのは、大事なことだと思います。会社でストレスを溜めても、休日は仕事を完全に忘れて遊ぶことで気分も晴れるでしょう。平日でも会社を出たら、仕事を忘れることは非常に効果的です。

今号もたくさんのご意見・ご感想、また懸賞賞品のご希望などもお待ちしております。

**交通事故・  
業務上や通勤途上の  
病気・けがは  
健保組合に  
ご連絡を!!**



### 交通事故にあったとき…

原則として医療費は加害者が負担すべきものです。もし、健康保険で治療する場合は、必ず事前に健保組合に連絡を入れ、「第三者行為による傷病届」を提出してください。皆さまからの連絡がないと、加害者による病気・けがであることが分かりませんので、本来は加害者が負担すべき医療費を皆様の保険料で支払うこととなります。

また、健康保険を使った時は、加害者と**示談する前に、必ず健保組合にお知らせください。**

### 業務上や通勤途上で病気・けがをしたら…

原則として健康保険ではなく労災保険の給付を受けます。事故発生後、速やかに事業所のご担当者様へご連絡をお願いします。

また、被扶養者の方がパート中にけがをした場合であっても労災保険の対象となります。

お勤め先や病院に正確にけがの原因をお伝えください。

**安易に健康保険で受診することは控えましょう!!**

\* 健保組合では外傷調査を実施しております。『負傷原因報告書』のご記入と早めのご提出をお願いします。