

# 健保ニュース

みんなで実践！健康名鉄 21

2022  
7  
July

## 将来のためにも、日頃から運動しまじょう

日常生活において、普段から元気いからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がんなどの生活習慣病のほか、ロコモ（ロコモティブシンドローム）やうつ、認知症などによるリスクを下げることができます。

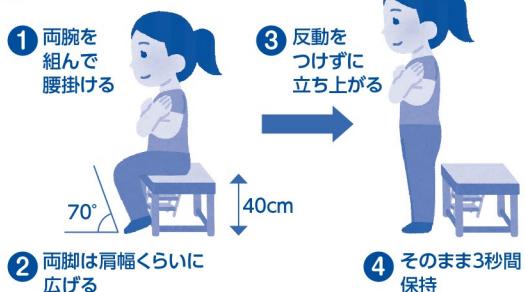


### ところで「ロコモ（ロコモティブシンドローム）」って何？

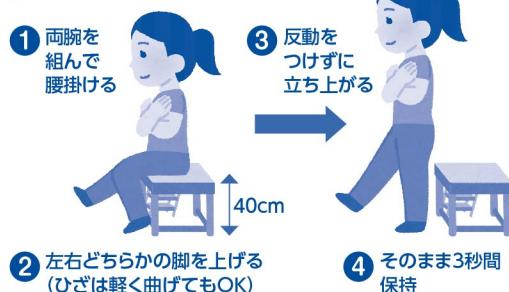
骨や関節の病気や、筋力やバランス能力などの移動機能の低下によって、転倒・骨折がしやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態のことを言います。

### あなたは大丈夫？「ロコモ度テスト」をしてみましょう

#### 両脚テスト



#### 片脚テスト



できた人は

どちらもできた人は、台高さ30cmで両脚・片脚→台高さ20cmで両脚・片脚→台高さ10cmで両脚・片脚とできるところまでテストしてみましょう。(ただし、無理は禁物です。)

台高さ30cmの両脚ができない場合が、「ロコモ度3」(移動機能の低下が進行し、社会参加に支障をきたしている状態)です。

ロコモ度テストやロコモについてもっと詳しく知りたい方はコチラ ➤

出典元【日本整形外科学会:ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト ロコモオンライン】



### ロコモ予防・ロコモ軽減のためにおススメです

家庭や職場で簡単にできるストレッチ・体操  
「ケガしないためのトレーニング&ストレッチ」



仕事やプライベートはもちろん、退職後の「第二の人生」も生き生きと過ごすためには、いつまでも自由に動かせる体があってこそ。そのためにも「ロコモ」対策は、しっかりやっておきましょう。



# 退職後の健康保険について

MEITETSU KENPO

現在お持ちの「健康保険証」は、会社へ返却してください。

～退職日の翌日から使用できません～



退職後は、新たに健康保険へ加入します。

～再就職や家族の被扶養者になる場合を除き、ご自分で手続きしなければなりません～



## 再就職される場合

加入する  
健康保険

就職先の  
健康保険

手続き先

就職先  
(健康保険証は就職先で  
手配してもらいます)

留意点

就職先が社会保険の  
適用事業所の場合

## 再就職されない場合 (無職の方、自営業の方、パートの方 等)

名鉄健保  
(任意継続被保険者として  
加入(最長2年間))

国民健康保険

ご家族の勤務先の  
健康保険  
(被扶養者として加入)

市区町村の窓口  
(住民票のある  
市区町村です)

ご家族の勤務先  
(被扶養者の  
申請手続きが必要)

手続きは、退職日の  
翌日から20日以内です

手続きは、退職日の  
翌日から14日以内です

手続きなどの詳細は  
ご家族の勤務先または  
加入する健康保険組合  
へご確認ください

※75歳からはこれまで加入していた健康保険から後期高齢者医療制度(後期高齢者医療被保険者証)へ切り替わります。お住いの市町村から案内が届きます。

通院中の方は、受診の際に病院受付窓口へ、新しい保険証を提示してください。



★詳しくは名鉄健保のホームページをご覧ください。

名鉄健保

検索

トップページ

退職する



市区町村等が  
発行する

## 公費負担医療証<sup>\*</sup>をお持ちの方は、コピーを 健保へ提出してください。

\*特定疾患医療、障害者医療、ひとり親家庭医療など(乳幼児医療助成は除く。)

傷病の種類によっては、自己負担分を国や地方自治体  
が負担するものがあります。

この場合、健保からの給付金を受給できません。

誤支給を防ぐため、医療証を確認する必要があります。



健保が公費負担を確認できず、給付金を支給した場合は  
返金していただくことになります!

過去には  
返金額が数十万円に  
なったケースも!

詳細は  
**けんぽ**  
ホームページ

手続き・申請 → 医療費助成を受けている

申請書類一覧 → 市区町村の医療費助成に関する届出書

をご覧ください

