

令和7年  
12月号

職場内の回覧、掲示をお願いいたします。

## 協会けんぽからのお知らせ

## 健康保険証は、マイナ保険証へ

2025年12月2日以降、従来の健康保険証はお使いいただけなくなりました。  
 「マイナ保険証」での受診をお願いいたします。

## マイナ保険証とは



マイナンバーカードを健康保険証として登録・ご利用いただくことで、従来の健康保険証よりも便利で、よりよい医療を受けられるようになります。

## マイナ保険証による受診方法



マイナンバーカードを  
持って病院へ。

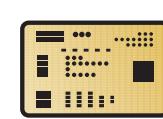


受付のカードリーダーに  
マイナンバーカードを置く。  
※カードリーダーはモデルが違う場合があります。



顔認証などで本人確認。  
 「マイナ保険証」として  
使用できます。

## マイナ保険証以外の受診方法



資格確認書:プラスチック製

マイナ保険証をお持ちでない方でも、「資格確認書」を医療機関等に提示することで、これまで通りの保険診療を受けることができます。

医療機関等 受診時の使い方	医療機関等へ提示
入手方法	資格取得届や扶養異動届の資格確認書発行要否欄に <input checked="" type="checkbox"/> チェックされた方 または別途、資格確認書交付申請をした方に交付します。  上記方法で資格確認書が交付されていない方のうち、マイナ保険証をお持ちでない方には 資格取得から1か月～2か月程度で交付します。
有効期限	最大5年間

※マイナ保険証をお持ちの方でも、障害のある方など、マイナンバーカードでの受診等が困難な配慮が必要な方には、申請いただくことで「資格確認書」が交付されます。

## 医療費控除申請も簡単！

確定申告に必要な医療費の情報をマイナポータルで確認できるため、領収書の保管・提出が不要になります。登録されている医療費の情報はe-Tax（国税電子申告・納税システム）に連携でき、入力作業不要で医療費控除の申告ができます。

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするためには、「保険証利用の登録」を行う必要があります。  
**マイナンバーカードの保険証利用登録は、医療機関のほか、マイナポータルやセブン銀行ATMでもご登録いただけます。**

利用登録、登録状況の確認はこちら→



## 従業員の方が退職された際

健康保険証・資格情報のお知らせ・資格確認書の返却について

健康保険証	健康保険証の返却は不要です。 ハサミを入れるなどしてご自身で廃棄をお願いします。 なお、2025年12月2日以降は、使用することができないため、在職中であってもご自身で廃棄いただいて構いません。
資格情報のお知らせ	返却は不要です。
資格確認書	有効期限内の退職であれば、資格喪失届に添付して返却してください。 有効期限が切れた資格確認書の返却は不要です。

## お問い合わせ先

協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル

**0570-015-369**

8:30 ~ 17:15 (土日祝・年末年始除く)

詳しくはこちらをご確認ください



# 健診を受けた後は2つの行動が大切です

1 生活習慣の改善が必要な方 特定保健指導を利用しましょう

## 特定保健指導とは

健診の結果、生活習慣病のリスクが高く、生活習慣の改善で予防が期待できると判定された方に対し、生活習慣病発症を防ぐため、保健師や管理栄養士が食事・運動などの生活習慣の改善を継続的にサポート・アドバイスするものです。一人一人のライフスタイルや体の状態に合わせて、寄り添って一緒に生活習慣の改善を行います。

重篤な生活習慣病を引き起こす前に、保健師や管理栄養士とともに早期に生活習慣の改善に取り組みましょう！

健診を受診した40歳以上の方で、下記に該当した方が対象になります

以下のいずれかに該当した場合

腹 囲

男性 85cm 以上

女性 90cm 以上

B M I

25 以上

以下のリスクに1つでも該当した場合

血 糖 … 空腹時血糖 100 mg /dL 以上  
または HbA1c 5.6% 以上

脂 質 … 空腹時中性脂肪 150 mg /dL  
(随時中性脂肪 175 mg /dL) 以上  
または HDL コレステロール 40 mg /dL 未満

血 壓 … 収縮期血圧 130mmHg 以上  
または拡張期血圧 85mmHg 以上

※保有するリスクの数と喫煙の有無によってサポート内容(動機付け支援、積極的支援)が変わります。

※高血圧・糖尿病・脂質異常症の治療に係る薬を服用されている方は保健指導の対象とはなりません。健診時の問診票で確認しますので、正確にご記入ください。

2 医療機関への受診が必要な方 医療機関に早期に受診をしましょう

## 医療機関への早期受診について

医療機関へ受診していただくための  
ご案内(はがき写真)

健診の結果 血圧・血糖・脂質の値 が高い方、もしくは胸部エックス線検査結果により医療機関への受診が必要と判定された方の中で、医療機関を受診されたことが確認できない加入者様のご自宅宛に、協会けんぽから「医療機関へ受診していただくなためのご案内」をお送りしています。

医療機関への受診が必要と判定された場合には、放置せず早めに医療機関を受診していただきますようお願いいたします。



下記に該当した方が対象になります

血圧		血糖		脂質		胸部エックス線検査
収縮期血圧	拡張期血圧	空腹時血糖	HbA1c	LDL コレステロール		要治療 要精密検査
160mmHg 以上	100mmHg 以上	126mg/dL 以上	6.5% 以上 (NGSP 値)	180mg/dL 以上		

※健診(生活習慣病予防健診・事業者健診・被扶養者様対象の特定健診)を受診された方で、健診受診前1か月から受診後3か月以内に医療機関の受診が確認できない方が対象となります。

お問い合わせ先 028-616-1691(音声案内2) 保健グループ



全国健康保険協会 栃木支部  
協会けんぽ

〒320-8514 宇都宮市泉町6-20 宇都宮DIビル7階

☎ 028-616-1691(代表)受付時間: 平日8:30~17:15

協会けんぽ栃木支部

検索



(土日祝・年末年始を除く)

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/tochigi/>

健康保険制度等に関するお役立ち情報配信中!

栃木支部  
公式

LINE  
お友だち登録は  
こちらから→



栃木支部  
公式

メルマガ  
新規登録は  
こちらから→

