

2025年
12月号

協会けんぽNEWS

全国健康保険協会長野支部
職場内での回覧をお願いします

長野支部LINE公式アカウント
始めました！
毎月2回、協会けんぽの事業案内や
健康情報をお届けします！
友だち追加はこちから▶▶▶▶▶



令和8年以降の「医療費のお知らせ」について

これまで毎年お送りしてきた「医療費のお知らせ」は、令和7年度

(2026年1月中旬)の発送をもって定期送付を終了することとなりました。



Q1. 令和7年度で「医療費のお知らせ」の定期発送が終了するのはなぜですか？

A. マイナンバーカードを健康保険証として利用できる「マイナ保険証」の普及が進み、医療費の情報をマイナポータルなどでいつでも確認できるようになりました。こうしたデジタル化の流れに合わせ、令和7年度の発送をもって、定期の紙によるお知らせの発送を終了いたします。

Q2. これから「医療費のお知らせ」の確認はどのようにして行えばいいのですか？

A. マイナ保険証をお持ちの方は、マイナポータルを通じてスマートフォンやパソコンから医療機関や薬局の受診履歴・支払金額などをいつでも確認することができます。なお、紙でのお知らせを希望される場合は「医療費のお知らせ依頼書」を郵送にて協会けんぽへご提出ください。※依頼書は協会けんぽHPからダウンロードできます。

お問い合わせ先：レセプトグループ（026-238-1250音声案内3）



令和7年12月2日以降、 医療を受けるならマイナ保険証

基本の受診方法



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。



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。

4つのメリット

- 過去の受診情報をふまえた医療
- 手続きなしで高額な窓口負担が不要
- 確定申告の医療費控除も簡単
- 救急時適切な応急処置・病院選定に活用



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。

「資格確認書」とは

資格確認書



マイナ保険証をお持ちでない方が、医療機関等で保険診療を受診いただくためのものです。

マイナ保険証の利用登録をしていない方やマイナンバーカードを保有していない方など、

マイナ保険証による受診ができない方を対象に発行します。

マイナ保険証に関するお問い合わせ先

- マイナ保険証、オンライン資格確認
- 資格情報のお知らせ
- 資格確認書

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・祝日・年末年始を除く)

「健康保険委員」の登録はお済みですか？

お得

協会けんぽ長野支部では、皆さまの職場と協会けんぽとの橋渡し役として「健康保険委員」へのご登録をお願いしております。健康づくりに役立つ情報等をお届けしておりますので、是非ご登録ください！

「健康保険委員」がいる事業所へのお得なサポート

① 健康づくりに役立つ広報誌等をお届け！

健康に役立つ情報が満載の広報誌、健康保険の制度について紹介する広報マンガを随時お届けします



② 健康に関する無料の講習会！

運動、メンタルヘルスなど、20以上の講座からお好きな講座を受講いただけます！事業所様に赴き実施するほか、一部オンラインでの受講も可能です。

お申し込みの際は、届出書を**FAX(026-238-1257)** いたしか
郵送にてお申し込みください。「健康保険委員」について詳しくはこち
ら →
(届出書についてもこちらから印刷可能です)



お問い合わせ先: (026-238-1250音声案内4)

上手な医療のかかり方

皆さんは、病気やケガをしたとき、どこの医療機関へ行けばいいか迷うことはありませんか？適切な医療の受け方は、あなたの健康を守るだけでなく、みんなの医療費を支えることにもつながります。

受診すべきか迷ったら救急相談へ

休日や夜間に、子どもの症状で迷ったら
「こども医療でんわ相談（#8000）」に電話すると、
小児科医師や看護師などの専門家に相談できます。
また、大人の場合は「#7119」にて相談できます。
※明らかに緊急を要する場合は医療機関を受診してください。

こども医療でんわ相談 検索

はしご受診を防ぎましょう

同じ病気で同時期に複数の医療機関を受診することを「はしご受診」といいます。
はしご受診をすると、受診するたびに初診料がかかり、同じ検査が繰り返され、
身体的にも経済的にも負担となります。
むやみに医療機関を変えずかかりつけの医師に不安や疑問を伝えましょう。



「かかりつけ医」をもちましょう！

日常的な診療や健康管理を行ってくれる
身近なお医者さん「かかりつけ医」や
服薬状況を管理してくれて、健康相談に応じてくれる
「かかりつけ薬局」を上手に活用しましょう。



上手な医療のかかり方について詳しくは
[厚生労働省のホームページ](#)をご確認ください

上手な医療のかかり方.JP

検索

受診時間に注意しましょう！

休日や夜間の受診には割増料金がかかります。
休日、夜間の安い受診は、自己負担の増加だけでなく、本当に治療が必要な方の治療機会を奪うことになりかねません。
緊急時以外は、診療時間内に受診しましょう。



全国健康保険協会 長野支部
協会けんぽ

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

メルマガ登録から健康づくりを始めよう！

毎月10日に
健康情報配信中！ +10 登録はこちから
[@の後ろ](mailto:kyoukaikenpo.or.jp)からのメールを受信できるよう設定してください

