

事業主様をはじめとした皆さまへご回覧ください

健康保険委員だより

2025

秋号

「とやま健康企業宣言」金(Step2)の 認定事業所をご紹介します！

家庭内事故に
気を付けて

交通事故の
死者数より多い！

CONTENTS

「とやま健康企業宣言」金(Step2)の
認定事業所をご紹介します！ ● 2

COPD(慢性閉塞性肺疾患)をご存じですか？ ● 2

HEALTH UP THE SEASON ● 3

JOYFUL FAMILY ● 8

ココロとカラダを整える 快眠のコツ ● 10

道具いらずで今すぐできる！自重トレーニング ● 12

目の健康を守る ご自愛メソッド ● 13

忙しくても続く！ゆるやかな生活習慣の改善 ● 14

おなじみの食材・調味料で かんたん養生ごはん ● 16

専門医がお答えします！気になる症状のQ&A ● 18

季節の養生 春夏秋冬のセルフケア ● 20

Health News & Topics ● 22

資格確認書をお送りいたします ● 23

令和7年度被扶養者資格再確認にご協力ください ● 24

オリジナル動画で「高血糖」を予防・改善！ ● 24

表紙写真：立山ロープウェイ(立山町)



全国健康保険協会 富山支部
協会けんぽ



「とやま健康企業宣言」金(Step2)の認定事業所をご紹介します！

令和7年3月に開催された健康企業宣言富山推進協議会における審査の結果、協会けんぽに加入する以下の事業所が「とやま健康企業宣言」金(Step2)に認定されました。



●株式会社 リワードグロース(富山市)

主な取り組み内容：健康診断、二次健康診断、特定保健指導実施率について、いずれも100%を達成。また、過重労働防止策として、10時間の勤務インターバル制度を実施。

●株式会社 リッチェル(富山市)

主な取り組み内容：事業所カルテを参考に、自社の健康課題を把握し、課題解決に向けたロードマップを策定。

今回の認定により、協会けんぽに加入する金(Step2)認定事業所は51社となりました。
(健康保険組合……12社／合計63社)



認定に必要な
取り組み

健診の実施、要治療者の再検査等の受診、特定保健指導の実施、健康づくり環境の整備、食事・運動・禁煙・心の健康に係る対策等



認定に必要な
取り組み

銀(Step1)の取り組みに加え、従業員の家族に係る健診の受診勧奨、健康管理・安全衛生活動、メンタルヘルス対策、過重労働防止の対策等

お問い合わせは

保健グループ【TEL 076-431-6155】 音声ガイダンス②まで

シーオービーディー

COPD(慢性閉塞性肺疾患)をご存じですか？

COPDってどんな病気？

たばこの煙などの有害物質が原因で**肺が炎症を起こし、呼吸しにくくなる病気**です。

具体的には、肺の中で酸素と二酸化炭素の交換をしている「肺胞」が壊れて、古くなったゴム風船のように弾力性を失い、また、気管支にも炎症が起こり、気管支の内側が狭くなります。その結果、空気がうまく吐き出せなくなり、息切れを起こしてしまいます。

患者の90%以上は喫煙者で、**長年の喫煙習慣が主な原因**とされるほか、受動喫煙も発症の原因となります。

COPDの可能性もあるかもしれません



長引くせき・たん



息切れしやすい



長期にわたる喫煙

早期発見・早期治療開始が大切

残念ながら、一度壊れた肺胞は元に戻りません。

しかし、早く病気を発見して治療を続ければ、**症状を和らげたり、進行を抑制することが可能**です。

お問い合わせは

保健グループ【TEL 076-431-6155】 音声ガイダンス②まで

マイナ保険証をお持ちでない方へ 資格確認書をお送りいたします

令和7年12月2日より現在お持ちの健康保険証は使用することができなくなります。マイナ保険証をお持ちの方はマイナ保険証を利用して医療機関等を受診していただけますが、マイナ保険証をお持ちでない方が医療機関等を受診するには資格確認書が必要です。

資格確認書とは

マイナ保険証をお持ちでない場合(※)に、医療機関等へ資格確認書を提示することで、これまで通り保険診療を受けることができます。

※マイナ保険証をお持ちでない場合とは、以下のことをいいます。

- ・マイナンバーカードをお持ちでない、もしくは協会けんぽにマイナンバーを提出していない
- ・健康保険証の利用登録を行っていない等の理由により、マイナンバーカードで医療機関等を受診することができない
- ・マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れている

対象者

現在、健康保険証をお持ちの方(令和6年11月29日までに新規に資格取得(扶養認定)の決定をされた方)であって、令和7年4月30日時点においてマイナ保険証をお持ちでない加入者様

Q いつ頃どこに届くの?

A 富山支部では【令和7年9月26日】と【令和7年10月3日】の2日に分けて、被保険者様のご自宅宛に発送します。※発送スケジュールについては予定であり、前後する可能性があります。(詳細は右の二次元コードからご確認ください。)



Q なぜ家族全員分の資格確認書がないの?

A 資格確認書はマイナ保険証をお持ちでない加入者様分をお送りしています。

Q 資格確認書を持っているけど新たに届いた。どちらを使えばいいの?

A 資格確認書の右上にある交付年月日をご確認いただき、新しい日付のものを使用してください。

なお、古い日付のものについては、同封の返信用封筒にてご返却ください。



Q 今持っている健康保険証はどうしたらいいの?

A 令和7年12月1日までは健康保険証を使用することができますが、令和7年12月2日以降は健康保険証として使用することができなくなるため、ご自身で破棄してください。

なお、令和7年12月1日までに退職等により当協会の健康保険の資格を喪失した場合は、事業所へご返却ください。

(任意継続のご加入者様が就職等により任意継続の資格を喪失する場合は、「任意継続被保険者資格喪失申出書」と併せて当協会にご返却ください。)

資格確認書が届いた時点で当協会に加入されていない場合は、同封の返信用封筒にて資格確認書をご返却ください。



同封の返信用封筒は資格確認書の返却目的以外には使用しないでください。

● 令和7年12月2日以降は以下の受診方法となります

- ①マイナ保険証
- ②マイナポータル+マイナ保険証(※)
- ③資格情報のお知らせ+マイナ保険証(※)
- ④資格確認書

※医療機関等でオンライン資格確認が利用できない場合

マイナ保険証
特設ページ



マイナ保険証について
詳しくはこちら

お問い合わせは

業務グループ【TEL 076-431-6155】

音声ガイダンス①まで

