

みなさまの取組で保険料率が変わります！職場内で掲示・回覧し情報を共有しましょう！

7
2025

けんぽ通信

2025年7月号／発行：全国健康保険協会新潟支部／編集：企画総務グループ



医療機関等の受診は



マイナ保険証

※マイナ保険証…マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの

でかかりましょう

ポイント
1

医療情報の共有化で質のよい
医療が受けられます！

マイナ保険証で受診すると、初めての医療機関等でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。(本人が同意した場合のみ)

ポイント
2

手続きなしで高額な
窓口負担が不要となります！

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、自己負担限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。

マイナンバーカードの健康保険証利用登録状況は、
マイナポータル(右の二次元コード)で確認することができます。



マイナ保険証を
お持ちでない方へ

資格確認書

を送付いたします

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される際には資格確認書が必要です。

送付
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

送付時期
(予定)

令和7年9月下旬～
令和7年10月上旬

送付方法

世帯単位で被保険者様住所に特定記録郵便で送付いたします。なお、資格確認書が5枚以上の場合は複数の封筒で送付いたします。※事業所様には送付対象者をお知らせするため、事前に「送付予定者一覧表」を送付いたします。



事業主・事業所ご担当者様へ

被保険者様の住所に送付後、宛所不明等の理由により不着となった場合は、**事業所様へ再度送付**いたしますので、事業所ご担当者様には速やかな配付にご協力をお願いいたします。



お問い合わせはこちら

協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル
受付時間：8時30分～17時15分(土日・祝日・年末年始を除く)



0570-015-369

※おかけ間違いのないようご注意ください。

協会けんぽは



BSN健康寿命延伸キャンペーン

にいがたケンジュプロジェクト

で事業所様の健康づくりを応援しています!

にいがたケンジュプロジェクトとは…

新潟県民の健康増進に努めようと、BSN（新潟放送）が2019年4月からスタートした健康寿命延伸キャンペーンです。協会けんぽも参加し、テレビ・ラジオ・YouTubeなどで連動した企画を行います。

詳細は
こちら



PROJECT①

テレビコマーシャル放送!



PROJECT②

健康経営に取り組む事業所様を紹介! 従業員の健康づくりを行っている事業所様を取材しテレビ・ラジオ・YouTubeで紹介します。

あなたの会社に
取材に行くかも…!?



PROJECT③

そのほか、新聞広告、ラジオなどで健康経営に関する企画を実施予定!

まずは
健康経営宣言!
こちらから



シリーズ 血圧って??②
新潟支部データヘルス計画

血圧は1日の中で変化します!

— 毎日の測定で自分のリズムを知ろう —

血圧は常に一定ではなく、時間帯によって変動します。
これは「日内変動」と呼ばれ、健康な人にも起こる自然な現象です。
すべての時間で自分の血圧が正常範囲内か確認しましょう!



あなたはどの血圧タイプ?

血圧が高くなる時間帯は皆さんそれぞれ異なります。自分の血圧タイプを知ることで対策を立てましょう!

早朝に高いタイプ



- ・交感神経の働きが活発になり、血圧が上がりやすい時間帯です。
- ・脳血管疾患や心筋梗塞などのリスクが高くなります。

仕事中に高いタイプ



- ・活動中は血圧が高くなりやすいです。
- ・仕事中などストレスが高くなると血圧はさらに高くなる傾向があります。

夜間に高いタイプ※注



- ・睡眠時無呼吸症候群や腎臓病などの基礎疾患がある場合に高くなる場合があります。
- ・塩分摂取量が多い方も注意が必要です。

いつ測定すればいいの?

毎日同じ時間・同じ姿勢で測ることで変化がわかります!

- 朝** 起床後1時間以内、トイレを済ませて朝食前に測ります。
- 日中** 職場や自宅での家事などの合間に測ります。
- 夜** 就寝前に安静な状態で測ります。※注

記録用紙や血圧手帳を使って
毎日の数値をメモしておくと
病院への受診時も役立ちます。



※注：夜間の血圧は睡眠中に測定するため、特殊な血圧計が必要となります。



全国健康保険協会 新潟支部

協会けんぽ

※この広報誌は協会けんぽにご加入の事業者様以外にも情報提供としてお送りしています。

〒950-8513 新潟市中央区東大通2-4-4
日生不動産東大通ビル3階
TEL025-242-0260(代表)

協会けんぽ 新潟

