

10  
2025

# けんぽ通信

2025年10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



## 健康保険証が使用できるのは令和7年12月1日までです！

令和7年12月2日以降は、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。今後は、**原則マイナ保険証に一本化**されます。お早めにマイナンバーカードを取得のうえ「健康保険証利用登録」を行いマイナ保険証を利用しましょう。

医療機関等の受診は

**マイナ保険証**でかかりましょう

※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

メリット  
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)

メリット  
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。



第三者の行為によるケガで健康保険を使う場合は、

**「第三者行為による傷病届」**をご提出ください

例えば  
こんなとき…

- 交通事故 ●暴力行為
- 他人のペットにかまれた
- ゴルフやスキー等で他人の行為により負傷した



### なぜ届出が必要？

第三者の行為によりケガをしたときの治療費は、本来、加害者負担が原則です。

健康保険で診療を受ける場合、加害者が負担すべき治療費を協会けんぽが一時的に立て替えて支払うことになります。

後日、その費用を加害者(または加害者が加入している損害保険会社等)に対し請求をするため「第三者行為による傷病届」の提出が必要になります。

※**仕事や通勤途中のケガ**の場合は、健康保険は使用できません。  
管轄の労働基準監督署にお問い合わせください。

### 示談は慎重に

示談をするときは、**事前に協会けんぽ新潟支部までご連絡ください。**

相手に過失があるにもかかわらず、「健康保険で治療を受けるから治療費等はいらない」という内容の示談をした場合は、損害賠償請求権を放棄したことになり、**健康保険の使用ができなくなる可能性があります。**



新潟県からのお知らせです。

健康立県通信

## 県庁でも「健康経営」に取り組んでいます！

新潟県庁では、より質の高い県民サービスの提供を目指して健康経営の取り組みを開始し、今年3月に都道府県庁で唯一「健康経営優良法人2025」の認定を取得したところです。職員一人一人の健康づくりを促進するため、10月を「県庁健康経営推進月間」として、職員が楽しみながら参加できる取り組みを行っています。

## 庁舎階段への啓発ステッカーの設置、階段利用の促進

にいがた健康経営宣言推進企業さんの取り組みを参考にしました！

## 健康増進イベントの開催

連携協定を締結している生命保険会社さんの協力により、本庁及び地域機関において、血管年齢や骨密度の測定などを行います。

## 健康づくりセミナーの開催

職員向けに健診結果の見方や活用ポイントの解説を行うとともに、姿勢改善のためのストレッチやヨガを実践します。

今後も、職員が心身ともに健康で働きがいを持ち、能力を十分に発揮できる、魅力ある職場づくりを進めていきます！



お問い合わせ

新潟県総務部人事課健康管理室  
025-280-5029



## 血圧チェックで健康経営！

## 血圧の正しい測り方は？

## 正しく測って正確な数値を把握しよう

血圧を下げるためにはまず自分の血圧を知ることから！正しい測定方法を知り、自分の数値を把握しましょう！

正しい測り方をマスターしよう！



## 測定の準備

- 1 社内に血圧計を準備する 上腕で測るタイプの血圧計を準備しましょう
- 2 トイレを済ませておく 尿意や便意があると血圧が上がります
- 3 安静にする 測定前に1～5分程度座って休みましょう
- 4 衣服を調節する 厚手の長袖の場合はゆったりまくりましょう

## 測定のポイント

- できれば毎日 同じ時間に測りましょう
- 記録をつけておくことで体調の変化を把握することができます
- 腕と心臓の高さを合わせましょう
- 足は組まずにしっかりと床につけましょう



いいがた  
STOP高血圧  
プロジェクト

協会けんぽでは「新潟県」「新潟県脳卒中・心臓病等総合支援センター（7月開設）」「新潟県医師会」「新潟大学大学院生活習慣病予防・健診医学講座」「明治安田」とともに「いいがたSTOP高血圧プロジェクト」を推進していきます



## 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

