

# 協会けんぽ山形支部からの お知らせ

2025年

12月号

職場内で回覧を  
お願いいたします

## 医療費のお知らせをお送りいたします

協会けんぽでは、加入者の皆さまにご自身の治療等にかかった医療費について確認していただき、健康や医療に対する意識を高めていただくため、年に一回「医療費のお知らせ」を事業所さま宛に送付しています。事業主さま・ご担当者さまにおかれましては、従業員の皆さまへ「医療費のお知らせ」をお渡しいただきますようお願いいたします。

### 事業主さま・ご担当者さまへ

「医療費のお知らせ」には大切な個人情報が含まれておりますので、**開封せずに**従業員さまにお渡しください。また、すでに退職された方の分は同封の返信用封筒にてご返却ください。

**送付時期** 令和8年1月13日(火)～令和8年1月23日(金)に順次発送

**対象期間** 令和6年9月～令和7年8月受診分

### 医療費通知に関するよくある質問

#### Q 医療費通知に記載されていない医療費があるのはなぜか。

医療費通知には、主に前々年9月から前年8月までに医療機関に受診された分が記載されています。ただし、特定の診療科を有する医療機関で受診した場合などは、記載されないことがあります。対象期間中のすべての受診について記載されているものではありませんので、ご理解をお願いいたします。

#### Q 医療費控除を受けるために、医療費のお知らせに記載のない9月から12月に受診した分の医療費について知りたいのですが。

令和7年9月～令和7年12月及び、記載のない受診については、医療機関等からの領収書に基づき作成した医療費控除の明細書を申告書に追加して添付してください。

### 「医療費のお知らせ」の送付は今回を最後に終了します

ご自身の医療費情報の確認についてはマイナポータルをぜひ利用ください

協会けんぽでは「医療費のお知らせ」を毎年送付しておりますが、マイナポータル等のデジタル化の推進に伴い、**今回の送付を最後に終了いたします。**

なお、今後は希望される方の依頼により、送付する予定です。

### ～国税庁からのお知らせ～

**「確定申告はご自宅からスマホとマイナンバーカードで e-Tax !  
医療費控除の確定申告は、マイナポータル連携が便利です！」**

○国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、金額等を入力するだけで、自動計算で医療費控除を適用した申告書の作成・e-Taxによる送信ができます。

○さらに、マイナポータル連携を利用すると、医療費情報を申告書に自動入力できます。

○e-Tax・マイナポータル連携に必要なもの

・マイナンバーカード読取対応のスマホ（又はICカードリーダー）

・**マイナンバーカードとパスワード2つ**

①署名用電子証明書のパスワード（英数字6～16文字）

②利用者証明用電子証明書のパスワード（数字4桁）

○医療費控除をはじめとする確定申告に関する情報は国税庁ホームページの「**確定申告特集**」をご覧ください。



確定申告書等作成コーナー  
(申告書の作成はこちら)



確定申告特集  
(確定申告に係る情報はこちら)

【お問い合わせ先】 レセプトグループ 023-629-7225 (音声案内3番)



全国健康保険協会 山形支部  
協会けんぽ

# 12月2日以降、従来の健康保険証は各自で廃棄してください

令和7年12月2日以降、従来の健康保険証は使用ができなくなります。それに伴って従来の健康保険証は、各自で廃棄していただくことになります。

## < 12/2以降の健康保険証(水色)の廃棄方法 >

- ① 個人情報(氏名、番号等)を油性ペンで塗りつぶします。
- ② ハサミやシュレッダーで細かく裁断し廃棄してください。



【お問い合わせ先】 レセプトグループ 023-629-7225 (音声案内3番)

## 年末年始の営業時間のお知らせ

**年末**

令和7年12月26日まで

**年始**

令和8年1月5日から

申請書類はすべて郵送でのお手続きが可能です。窓口混雑緩和のため、ご協力をお願いいたします。

## 健康 コラム

一般社団法人 山形県薬剤師会

“食後じゃないとダメ” と思っていませんか？  
～食事と薬のちょっと意外な関係～

### 「薬は食後に飲むもの」って、なんとなく思っていませんか？

たしかに、そう指示されている薬も多いんですが、実は“全部がそう”というわけではありません。中には、食事の影響をほとんど受けない薬や、むしろ空腹のときのほうが都合のいい薬もあるんです。

### なぜ“食後”に飲む薬があるの？

一番の理由は、「胃を守るため」です。

鎮痛薬や一部の抗生物質は、空腹で飲むと胃の粘膜を刺激して、気持ち悪くなったり、胃痛を起こしたりすることがあるんです。だから“食後”に飲むようにして、食べ物がクッション代わりになってくれるんですね。

もう一つの理由は、「効きすぎを防ぐため」。

薬の中には、空腹の状態では飲むと体に一気に吸収されて、“効き目が強く出すぎてしまう”ものもあります。

### でも、食後じゃなくても大丈夫な薬も多いんです

血圧の薬やコレステロールの薬のように、食事の影響をほとんど受けない薬もあります。そういう薬は、“飲み忘れないこと”のほうがずっと大事。「朝ごはん抜いちゃったけど、薬は飲んでいいの？」「夜に飲み忘れちゃうんだよね…」そんなときは無理して食後にこだわらなくてもいいケースもあります。

飲みやすいタイミングを一緒に考えるのが、私たち薬剤師の役目です。

生活リズムや食習慣に合わせて、無理なく続けられる方法を見つけましょう。

### 最後に

薬の効果を引き出すコツは、“完璧に守ること”より“続けられること”。

「食後」という言葉に縛られすぎず、自分にとって無理のない飲み方を、薬剤師に相談してみてくださいね。



【お問い合わせ先】 企画総務グループ 023-629-7225 (音声案内4番)