職場内で回覧をお願いいたします

全国健康保険協会 秋田支部

協会けんぽだより

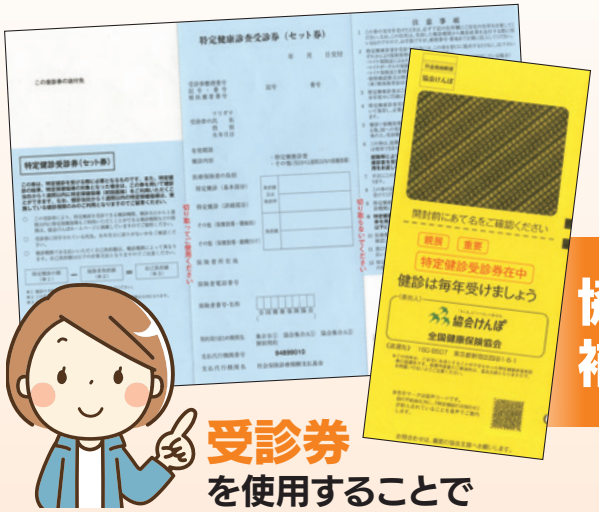
まめだすか



令和8年秋号　vol.71

ご家族さまの健診はお済みですか?

協会けんぽでは、10月よりご家族さま向けの集合型特定健診を行っています。
まだ健診を受けていない40歳以上のご家族さまにつきましては、ぜひこの機会にお申し込みください。



受診券を使用することで

協会けんぽの補助により

健診費用**7,150円**のところ

自己負担額

0円



秋田県内各地区で開催中！

【開催会場（一部抜粋）】

- 秋田テルサ（秋田市）
- 道の駅てんのう（潟上市）
- ほくしか鹿鳴ホール（大館市）など



“いっぽくん”

各会場等詳しくはこちらの二次元コードからご覧ください！▶

集合健診のオススメポイント！

①お近くの公共施設等で健診が受けられます

商業施設などのアクセスの良い会場で開催しているため、お買い物やお出かけの合間に健診が受けられます！

②基本的な健診項目に加え、各種オプション検査も受けられます

身体測定や血圧測定、血液検査などの基本的な項目だけではなく、併せてオプション検査を受診することができます！

特定健診で受けられる項目

- 診察等
- 問診
- 身体測定
- 血圧測定
- 尿検査
- 血液検査（肝機能、血糖、脂質等）

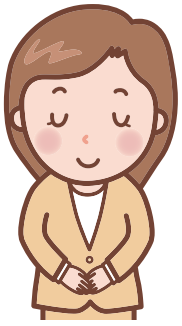
＋

＼無料オプション検査／

- 骨粗しょう症検査
- 眼底検査

※有料オプション検査も受けられます！
詳しくは前ページ下部に掲載の二次元コードからご覧ください

従業員さまが健康で安心して働けるのは、ご家族さまの健康があってこそです。事業所ご担当者さまにおかれましては、従業員さまを通してご家族さまへの受診勧奨にご協力いただきますようお願いいたします。



被扶養者資格の再確認にご協力をお願いします

健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、被扶養者資格の再確認を実施しています。

被扶養者資格の再確認は、被扶養者の現況確認だけではなく、加入者みなさまの保険料負担の軽減につながる大切な確認となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

発送時期
令和８年10月下旬から11月中旬

提出期限
令和８年12月11日（金）

皆さまの健康づくりにご活用ください！

気軽にできる運動や睡眠などの健康に関するコラムを秋田支部ホームページにて公開しています。

事業所内で回覧・掲示するなど、ご活用ください。





コラムはこちらから
ご覧いただけます

歯科健診事業のご案内

歯科医師が事業所を訪問し、お手軽な料金で歯科健診・歯科健康指導を実施します。
事業所内の健康増進にぜひ、ご活用ください。
なお、定員に達し次第、受付を終了いたします。あらかじめご了承いただきますようお願いいたします。

◎申 込 期 間：令和８年８月～令和８年12月31日
◎実 施 期 間：令和８年９月～令和９年１月31日
◎健診対象者：協会けんぽ秋田支部の被保険者さま
◎健 診 料 金：通常料金 4,400円(税込) のところ、負担料金 1,100円(税込)
（1人当たり）



詳細はこちら



協会けんぽアプリ 配信中です！

ダウンロードはこちらから！

【iOS】 【Android】

▶各種給付金はけんぽアプリから簡単申請！
▶健康情報も定期的に配信中！

鮭の湯煮（ゆに）～キャベツのタルタル添え～



Point!

鮭をゆでることで
身がふっくらと
おいしく仕上がります。
シンプルな調理法で
減塩×時短に！

材　料

■1～2人分

【鮭の湯煮】
- 鮭の切り身…… 2切れ
- 酒…… 大さじ1～2

【キャベツのタルタル】
- 卵 …… 2個
- キャベツ …… 3枚（約150ｇ）
- マヨネーズ …… 大さじ2
- 白すりごま …… 大さじ1
- 塩 …… ひとつまみ
- ブラックペッパー …… 適量

作り方

1. 鍋に卵が浸かるくらいの水を入れ、沸騰したら卵を10分ゆでる。その間にキャベツを2～3mm角に刻む。
2. ゆで卵を粗く刻み、キャベツ、調味料と混ぜ合わせてタルタルを作る。
3. 鍋に酒を加え、お湯がグラグラしたら極弱火に。鮭を入れて3～5分加熱する。火を止めて1～2分余熱で火を通す。
4. お皿に鮭を盛り付け、タルタルをかけて完成。

【レシピ考案・監修】時短家事コーディネーター ®Expert　食学ミネラルアドバイザー　藤田 ゆうみん さん

編集後記

秋が深まる時期となりましたね。秋は食べ物やスポーツ、読書など楽しみが多い季節です。実り豊かな秋を楽しみながら、体調管理も気をつけて参りましょう。また次号にてご挨拶できることを楽しみにしております。（ほそや）

発行元・お問い合わせ

協会けんぽ
全国健康保険協会 秋田支店

〒010-8507
秋田市旭北錦町5-50
シティビル秋田2階
電 話：018-883-1800
FAX：018-883-1451
■協会けんぽホームページ■
https://www.kyoukaikenpo.or.jp/

