2026
令和8年
11月号
けんぽだより
協会けんぽ千葉支部からのお知らせ

協会けんぽ以外の健康保険組合等にご加入の事業所は各健康保険組合等にお問い合わせください。

毎年の健診、受けた“だけ”になっていませんか？

健診を受けた後の行動こそが重要です！



「要治療」「要精密検査」と判定されたら…



すぐに医療機関を受診しましょう！

健診結果の項目で、**血圧値、血糖値、LDLコレステロール値**において**「要治療」・「要精密検査」**と判定されているにも関わらず、そのままにしていませんか？

高血圧・高血糖・脂質異常を放置すると…

リスク大



高血圧・高血糖・脂質異常などの生活習慣病は、自覚症状がないまま進行し、治療せずに放置すると命に係わる様々な病気の発症リスクが高くなります！

健診結果で「要治療」「要精密検査」と判定されたら早期の受診をお願いします



生活習慣の改善が必要と判定されたら…

特定保健指導を利用しましょう！

事業所ご担当者様へお知らせ

- 事業所にご案内が届きましたら、対象となった従業員様が特定保健指導を受けられるように、**日程調整・面談場所の確保等にご協力をお願いいたします。**
- ICT（スマートフォンやタブレット等を用いた通信技術）を活用した**遠隔面談も実施しております！**
- **土日や業務時間外での実施も対応**できる場合がありますので、ご相談ください。

「特定保健指導」について詳しくはこちら

「医療費のお知らせ」の一斉送付が終了しました



協会けんぽによる事業所あての「医療費のお知らせ」一斉送付は、マイナポータル等のデジタル化の進展に伴い、**令和７年度（令和８年１月送付分）で終了しました。**

医療費情報を確認する際は、スマートフォンやパソコンから便利な「マイナポータル」をご利用ください！

スマートフォンやパソコンから、いつでも医療費情報を閲覧できます。

※受診した月の翌々月の11日以降に閲覧できます。なお、１月から12月までの１年間分の情報は、原則２月９日以降に閲覧できます。

マイナポータル「医療費」

確定申告（医療費控除）でe-Taxと連携すれば自動入力が可能です。

※令和8年分は12月上旬に更新予定です。

国税庁 HP「医療費控除を受ける方へ（確定申告集）」

紙の「医療費のお知らせ」が必要なときは？

令和８年１月～12月診療分の医療費のお知らせについて、書面による送付を希望される場合、「医療費のお知らせ依頼書」を令和９年３月以降にご提出ください。

協会けんぽ HP「医療費のお知らせ依頼書」▼

※医療機関から協会けんぽに医療費のデータ（レセプト）が届き、医療費のお知らせに反映されるまで受診月から3か月程度かかります。確定申告の期間内に間に合わない場合があるためご留意ください。

医療費を節約できるかも!?

上手な医療のかかり方

医療費節約術を漫画で紹介中！

健康保険制度を維持するためには医療費を節約することが重要です。**医療費の節約は、窓口での自己負担を軽減するだけでなく、保険料率の引下げにもつながります**。この機会に、医療機関へのかかり方を見直してみませんか？

お薬はジェネリック医薬品を選びましょう



ジェネリック医薬品は、先発医薬品と**同一の有効成分を同一量含み、効き目が同等**であると国が認めたお薬です。

- ●小型化や苦みを抑える等、飲みやすく工夫されているものもあります。
- ●ジェネリック医薬品は開発費用が大幅に抑えられるため、一般的に先発医薬品より３～６割程安くなります。
  ※一部のジェネリック医薬品では、先発医薬品より価格が高くなる場合があります。

- ●ジェネリック医薬品があるお薬で先発医薬品を希望すると、通常の自己負担分とは別に「特別の料金」がかかる場合があります。

緊急時以外は診療時間外や早朝・夜間等の受診を控えましょう

- ●診療時間外の受診は**割増料金がかかります**。また、クリニック等の診療時間内であっても、平日８時前や18時以降（土曜は正午以降）、日曜・祝日などの受診は**料金が割増し**となります。
- ●時間外受診は医療スタッフの負担になるとともに、**緊急性の高い患者の受け入れに支障が生じる**ことにもつながります。

電話しましょう！

夜間や休日の受診に迷ったときは

大人の症状は **救急安心センター**へ **#7119**

子どもの症状は **こども医療電話相談**へ **#8000**

はしご受診はなるべく控えましょう



同じ病気やケガで複数の医療機関にかかることをはしご受診といいます。

- ●はしご受診をすると、その都度初診料や検査料がかかるため、**医療費の負担も重くなります**。
- ●病院が変わるたびに検査や薬の処方を始めからやり直すこととなり、**治療が長引く**こともあります。

かかりつけ医・かかりつけ薬局を見つけましょう



かかりつけ医・かかりつけ薬局とは、健康や薬に関することを何でも相談できる身近な医師・薬局のことです。

- ●過去の病歴や服薬歴を踏まえた**的確な診断や治療を受けられて安心です**。

- ●かかりつけ医からの紹介状なしで大病院を受診すると診察料に加えて7,000円以上（歯科の場合は5,000円以上）の**特別料金がかかります**。

セルフメディケーションを実践しましょう



- ●**処方せんが不要なOTC医薬品（薬局・ドラッグストアで購入できる医薬品）**は、忙しくて医療機関を受診できないような時や軽症時に活用できます。
- ●OTC医薬品を購入し、一定の要件を満たすと**所得控除を受けることができます**（セルフメディケーション税制）。
- ●健診を受診して日々の生活習慣を見直すことで、病院にかからないようにすることも大切です。

「もしも」と「いつも」に安心を。
協会けんぽ
全国健康保険協会 千葉支部

〒260-8645 千葉市中央区新町３-13
日本生命千葉駅前ビル２階
☎ 043-332-2811
営業時間 平日 8:30～17:15

電子申請
特設ページ公開中

LINE公式アカウント
友だち募集中