11月号 November
2026 令和8年度

今月の健康俳句
木枯らしや首もと温め風邪予防

協会けんぽ岐阜支部

事業所内で回覧・掲示をお願いします

協会けんぽだより



「医療費のお知らせ」の一斉送付は終了しました





協会けんぽによる事業所様宛ての「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。**
ご自身の医療費情報の確認は、スマートフォンやパソコン等から**マイナポータルをご利用ください。**

医療費情報の確認はマイナポータルが便利！

POINT 1 スマートフォンやパソコン等から、いつでも医療費情報を閲覧できます＊。

POINT 2 確定申告（医療費控除）でマイナポータルと国税庁のe-Taxを連携すると、医療費情報を申告書に自動入力できます。



＊**医療費情報は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。**

マイナポータルから医療費情報を確認するにはこちらから！

●**紙の「医療費のお知らせ」の送付を希望される場合は、加入者様から「医療費のお知らせ依頼書」にてご依頼いただく必要があります**

注意事項

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は「医療費のお知らせ依頼書」（協会けんぽホームページに掲載）にて、令和9年3月以降にご依頼ください。
医療機関から協会けんぽに医療費のデータが届き、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。
医療費通知がなくても医療費控除の申告はできます。この場合は、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確定申告書に添付してください。

締め切り間近！ 被扶養者資格再確認にご協力ください

10月下旬～11月中旬にかけて、事業所様宛てに「被扶養者状況リスト」をお送りしました。
加入者の皆さまの保険料負担の軽減につながる大切な確認ですので、期限までのご提出にご協力をお願いします。





提出期限 令和8年12月11日（金）

＊「被扶養者状況リスト」は被扶養者資格が解除になる可能性が高い方に絞ってお送りしています。**対象者がいない事業所様にはお送りしていません**ので、ご注意ください。

「もしも」と「いつも」に安心を。
協会けんぽ 全国健康保険協会 岐阜支部
〒500-8667 岐阜市橋本町2丁目8 濃飛ニッセイビル 14階
058-255-5155（代表） 協会けんぽ岐阜 検索
受付時間 8:30～17:15（土日祝・年末年始除く） https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/gifu/

岐阜支部スコアリングレポートを作成しました





生活習慣病予防健診の結果など協会けんぽが保有しているデータをもとに
「2025年度版支部別スコアリングレポート（岐阜支部版）」を作成しました。
岐阜支部では、今後もデータ分析を進め、加入者の皆さまの健康増進につながるよう努めてまいります。

スコアリングレポートとは　都道府県ごとの健康に関する動向をレーダーチャートやグラフにより見える化した資料のことです。

スコアリングレポートから見る岐阜支部加入者の健康動向

POINT 1　メタボリックリスク*保有者の割合が低い

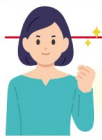
男性

男性は12年連続1位です

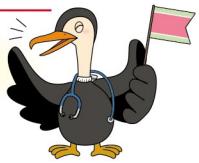
全国1位（20.6%）
*全国平均24.4%



女性



全国4位（5.8%）
*全国平均6.7%



*メタボリックリスクの判定基準…腹囲リスク該当かつ血圧、代謝、脂質のうち2つ以上のリスクに該当するもの

POINT 2　睡眠・運動における生活習慣要改善者の割合が高い



男性

睡　眠	運　動
全国ワースト1位（43.1%）	全国ワースト2位（70.1%）
*全国平均37.6%	*全国平均62.4%

女性

睡　眠	運　動
全国ワースト3位（45.9%）	全国ワースト11位（74.7%）
*全国平均43.4%	*全国平均70.2%



*睡眠…睡眠で休養が取れていない方の割合
*運動…「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上かつ1年以上実施している」「日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施」「ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い」に2問以上「いいえ」と回答した方の割合

2025年度版
岐阜支部スコアリング
レポートはこちらから

公式LINEで減塩レシピ動画を配信中





岐阜支部公式LINEに友だち登録をされている方限定で減塩レシピ動画をお届けしています。
ここでしか見られない内容になっているので、ぜひチェックしてみてください。

初回登録いただいた方には
減塩ヤンニョムチキンの
レシピをお届け

フライパン一つで
できて簡単



しっかりとした
味付けなのに、
一人前の食塩量は
たったの1.0g!

LINEの
友だち登録は
こちらから

カンタン健康タイプ診断　第8回　減塩習慣 Check!



温かい料理がおいしい11月。つい濃い味を選びたくなるこの時期に、日頃の塩分摂取を見直してみましょう。

START!

- 食事の味付けは、薄味を心がけている
  - YES → 食品の食塩相当量を確認して買っている
    - YES → 汁物は具を多くして汁の量を少なくしている
      - YES → **減塩ばっちりタイプ**：日頃から減塩できています。今の習慣を続けていきましょう。
      - NO → 健康のために食事の塩分量を見直したいと思っている
        - YES → **あと一歩見直しタイプ**：減塩を意識できています。あと一歩、味付けや食品の選び方を工夫してみましょう。
        - NO → 「濃い味＝おいしい」とは限らないと感じる
          - YES → **減塩スタートタイプ**：塩分をとりすぎている可能性があります。まずは調味料や汁物など、身近なところから始めましょう。
          - NO → 汁物は1日1杯までにしている
            - YES → 加工食品には塩分が多く含まれることを知っている
              - YES → **減塩ばっちりタイプ**
              - NO → **減塩スタートタイプ**
            - NO → **減塩スタートタイプ**
    - NO → 麺類のスープは残すようにしている
      - YES → 健康のために食事の塩分量を見直したいと思っている
        - YES → **あと一歩見直しタイプ**
        - NO → 「濃い味＝おいしい」とは限らないと感じる
          - YES → **減塩スタートタイプ**
          - NO → 汁物は1日1杯までにしている
            - YES → 加工食品には塩分が多く含まれることを知っている
              - YES → **減塩ばっちりタイプ**
              - NO → **減塩スタートタイプ**
            - NO → **減塩スタートタイプ**
  - NO → 減塩は年齢に関係なく必要だと思う
    - YES → 麺類のスープは残すようにしている
      - YES → 健康のために食事の塩分量を見直したいと思っている
        - YES → **あと一歩見直しタイプ**
        - NO → 「濃い味＝おいしい」とは限らないと感じる
          - YES → **減塩スタートタイプ**
          - NO → 汁物は1日1杯までにしている
            - YES → 加工食品には塩分が多く含まれることを知っている
              - YES → **減塩ばっちりタイプ**
              - NO → **減塩スタートタイプ**
            - NO → **減塩スタートタイプ**
    - NO → 加工食品には塩分が多く含まれることを知っている
      - YES → 汁物は1日1杯までにしている
        - YES → 「濃い味＝おいしい」とは限らないと感じる
          - YES → **減塩スタートタイプ**
          - NO → **減塩ばっちりタイプ**
        - NO → **減塩スタートタイプ**
      - NO → **減塩スタートタイプ**