加入者・事業主の皆さまへ

協会けんぽ 岩手支部

2026 11月号

職場の皆様で回覧をお願いします

重要！

「医療費のお知らせ」一斉送付終了のお知らせ



協会けんぽによる事業所宛の「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）で終了いたしました。**

今後は、ご自身のスマートフォンやパソコンから「マイナポータル」をご利用いただき、医療費情報をご確認いただきますようお願いいたします。

マイナポータルで医療費情報を確認するメリット

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。また、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。

（※）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。

・紙の「医療費のお知らせ」を希望される場合

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」をご提出ください。

※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。

医療機関の受診は マイナ保険証で

～ 事業主の皆さまへのお願い ～

資格取得届・被扶養者異動届を提出する際はマイナンバーを記載して、資格を取得した5日以内に日本年金機構にご提出ください。

通常、日本年金機構が資格取得届等を受理してから2～5営業日程度でマイナ保険証が使えるようになりますが、マイナンバーの記載がない場合、マイナ保険証が使用できるようになるまで時間を要する場合があります。



従業員の皆さまに対し、医療機関等への受診の際には、ぜひ**マイナ保険証**で受診するよう、積極的な呼びかけをお願いいたします。

マイナ保険証についてはこちら ➡

協会けんぽ

第12回

健康川柳コンクール

結果発表

●**応募作品**の中から、
最優秀賞1点、優秀賞2点、審査員特別賞3点の**合計6点**の受賞作品が選出されました！
応募者の皆さま、最終審査にご協力いただいた健康保険委員の皆さま、ありがとうございました！

最優秀賞

「綺麗です」
唯一言われる
レントゲン
ロビンママ

優秀賞

前日に
野菜食べても
ごまかせず

数値見て
暮らしのクセが
見えてくる

審査員特別賞

よくかんで
脳も目覚める
朝ごはん

健診は
年に一度の
ルーティン

結果表
並べてわかる
不摂生

※紙面の都合上、最優秀賞以外の方のお名前を省略させていただいております。ご了承ください。

岩手県からのお知らせ

健康に配慮した飲酒を心がけましょう！

お酒の飲みすぎは、がん、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の発症リスクを高めます。
健康に配慮した飲酒の仕方を実践して、健康管理しながらお酒を楽しみましょう。

■疾病別の発症リスクと飲酒量（純アルコール量）

生活習慣病のリスクを高める量は、1日あたりの純アルコール量が男性40g以上、女性20g以上とされていますが、疾病によっては、少しの飲酒でも発症リスクが上がると考えられています。

疾病名	1日あたりの飲酒量（純アルコール量（g））	
	男性	女性
高血圧	少量でもリスク↑	
脳卒中（出血性）	20g以上	少量でもリスク↑
脳卒中（梗塞性）	40g以上	11g以上
胃がん	少量でもリスク↑	20g以上
肝がん	60g以上	20g以上

■飲酒量（純アルコール量）の計算方法

＜純アルコール量の計算式＞
お酒の量（ml）×アルコール濃度（度数/100）×アルコール比重0.8＝純アルコール量（g）
（例）ビール500ml×0.05×0.8＝20（g）

＜主な酒類の純アルコール量 20g の目安＞

お酒の種類	ビール	清酒	ウイスキー・ブランデー
お酒の量	**中瓶1本500ml（ロング缶1本分）**	**1合 180ml**	**ダブル60ml**
アルコール度数	5%	15%	40%

お酒の種類	焼酎	ワイン
お酒の量	**半合 90ml**	**2杯 240ml**
アルコール度数	25%	12%

■健康に配慮した飲酒の仕方

・自分の飲酒習慣を把握する
・あらかじめ飲酒量を決めてから飲む
・飲酒前、飲酒中には食事をとる
・飲酒の合間に水や炭酸水を飲む
・1週間のうち、飲酒しない日を設ける
・多量飲酒や寝酒、飲酒中、飲酒後の運動・入浴は避ける
※20歳未満、病気治療中、妊娠・授乳中はノーアルコール！



お問い合わせ先　岩手県保健福祉部健康国保課
電話019-629-5487（直通）

健康についてのヒントは、
「いわて健康情報ポータルサイト」へ！

ホームページでもご覧いただけます！

毎月お届けする広報紙を
ホームページで掲載中です

PDFデータにより掲載しておりますので、
事業所内での回覧にご活用ください。

お問い合わせはこちらまで

協会けんぽ
全国健康保険協会 岩手支部
https://www.kyoukaikenpo.or.jp/
〒020-8508 盛岡市中央通1-7-25　朝日生命盛岡中央通ビル2階
（代表）019-604-9009

※このお知らせは保険料納入告知書に同封しているため、協会けんぽに加入されていない事業所様にも送付されています。該当しない事業所様には大変ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解をお願いいたします。なお、お問い合わせは協会けんぽ岩手支部までお願いいたします。