

2026年
10月号

全国健康保険協会長野支部

職場内での回覧をお願いします

便利な
電子申請 使ってみませんか?



協会けんぽNEWS

健診受診後の行動こそ大切です!

特定保健指導をご利用ください

健診後の健康づくりサポート

協会けんぽでは、健診を受けた結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40～74歳の方に対して、健康づくりをサポートする特定保健指導を実施しています。



厳しく
ないの?

健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士が、健診結果に基づき、その方にあった健康づくりと一緒に考えます。
日頃の食事や運動・その他健康に関する幅広い相談に応じます。

STEP
1

目標と行動計画 の設定

20～30分の初回面談

ライフスタイルや体の状態に合わせて運動や食事、喫煙、飲酒等の健康づくりに向けた取組を具体的に提案。
目標と行動計画を一人ひとりに寄り添って考えます。

STEP
2

3～6か月 チャレンジ

行動計画の実践

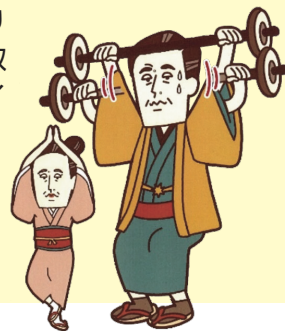
STEP 1 で考えた具体的な行動計画を実践。保健師または管理栄養士等が応援します。

STEP
3

GOAL!

目標達成度のチェック

減量等、目標を達成できたのかの振り返りを行うとともに、引き続き健康づくりについての取組をアドバイスします。



特定 保健指導 の受け方



1

健診当日に健診機関で受ける

- 特定保健指導を実施している健診機関の場合、該当された方へ健診時にご案内があります。
※ 健診機関で健診当日に面談を受けられなかった場合、後日でも受けられます

健診機関で面談

2

協会けんぽからの案内で受ける

- 協会けんぽから、該当された方への案内を事業者へまとめてお送りしています。
※ 協会けんぽの委託業者（ベストライフ・プロモーション）からご案内する場合があります。

お勤め先で面談

※ オンライン面談も可能



事業主のみなさまへ

特定保健指導は**無料**で受けられます。

ご案内があった場合は、日程調整して頂き、積極的にご利用いただけるよう、お声がけをお願いいたします。

昨年より被扶養者資格再確認は対象となる方を絞って実施しています

協会けんぽでは、保険給付の適正化等を目的に、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、「被扶養者状況リスト」を事業主様へお送りし、被扶養者資格の再確認を実施します。

確認の対象となる方

以下のいずれかに該当する被扶養者

- 1 健康保険の資格が重複している可能性の高い方
- 2 同居が扶養認定の要件となっている続柄の方のうち、被保険者と別居している可能性の高い方
- 3 令和7年中の課税収入額が**130万円**を超過している方
(60歳以上は180万円、19歳以上23歳未満かつ配偶者で
ない場合150万円)
(18歳未満の方や令和8年4月1日以降に認定された方を除く)

送付時期

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)



※上記に該当する被扶養者がいない場合は、
再確認の必要がありませんので、事業所へリストはお送りいたしません。

被扶養者再確認について
詳しくはこちらから



協会けんぽ全体の前年度実績

扶養解除者数 …… 約**18.8**万人

前期高齢者納付金の
負担軽減額(効果額)※ …… 約**6**億円

※負担額は主に加入者総数で算出されますので、資格のない被扶養者が減ることにより、負担額が軽減されます。

「さかのぼって扶養解除をすると…」

医療費・給付金の返納が必要です

Q 健康保険の資格がさかのぼって喪失(取消し)になると、
なぜ医療費を返納しなければならないのですか？

A 過去にさかのぼって扶養解除及び資格喪失になると、
その当時に協会けんぽが保険診療分として負担していた医療費(窓口負担分を除く**7～8割の金額**)もさかのぼって無効になります。
(傷病手当金や高額療養費などの給付金も同様です。)

Q 返納の手続きはどのように行うのですか？

A 年金事務所にて扶養解除及び資格喪失等の処理が終了しましたら、協会けんぽよりご本人様あてに納付書を送付します。お近くのコンビニ等でお支払いをお願いします。

事業主様・社会保険ご担当者様へお願い

●速やかな扶養解除、資格喪失の手続きをお願いします

退職等により資格を喪失したときは、国民健康保険等、**新たな健康保険加入手続きを速やかに行ってください**。(退職等の翌日からそれまでの保険は無効となります。)
また、**無資格**で医療機関を受診された場合は、全額自己負担となります。

