

9月号  
2026  
September

みなさまの取組で保険料率が変わります！職場内で掲示・回覧し情報を共有しましょう！

# けんぽ通信

全国健康保険協会新潟支部



公式LINE  
友だち募集中

## 令和8年度被扶養者資格再確認のご協力のお願い

協会けんぽでは、保険給付の適正化を目的に、健康保険法施行規則第50条に基づき、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おります。

### 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が高い方
- 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が高い方
- ③令和7年中の課税収入額が130万円(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は年間収入が150万円)を超過している方(18歳未満の方や直近で認定された方を除く)

※上記に該当する被扶養者がいない場合は、被扶養者状況リストはお送りいたしません。

**送付時期** 令和8年10月下旬から11月中旬(予定)にかけて順次送付予定です。

**提出期限** 令和8年**12月11日(金)**

### 扶養解除となる被扶養者の方がいる場合

被扶養者状況リストと被扶養者異動届をご提出いただきます。

**扶養解除の迅速化のため、被扶養者異動届は可能な限り電子申請により、日本年金機構へのお届けをお願いいたします。**なお、電子申請によるお届けが困難な場合は被扶養者状況リストに同封の被扶養者調書兼異動届を協会けんぽへご提出ください。

### 令和7年度の実績

- 被扶養者の解除となった方：約18.8万人
- 被扶養者の解除により見込まれる前期高齢者納付金の負担軽減額：約6億円

被扶養者資格の再確認は、被扶養者の方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取り組みとなりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



## …… 定期健診には、協会けんぽの健診がオススメ！ ……

35歳～74歳の被保険者を対象とした協会けんぽの健診には「生活習慣病予防健診」や「人間ドック健診」があり、年度内にお一人様につき1回、健診の一部費用を協会けんぽが補助します。

### 自己負担額の一例

生活習慣病予防健診の  
一般健診 最高5,500円

※一般健診に眼底検査と喀痰検査  
を併せない場合

### 健診受診の流れ

**予** 受診を希望する健診機関に予約します。協会けんぽへの手続きは不要です。ホームページから検索できます。  
**約** 協会けんぽの「人間ドック健診」ができる健診機関は限られますので「絞り込み検索」してご確認ください。



**健診を受診** 受診当日はマイナ保険証や健診機関から指定されたものをお持ちください。



### 生活習慣の改善には特定保健指導

特定保健指導は、保健師等の専門家が無料で実施する健康サポートです。健診結果から生活習慣の改善が必要と判断された方に、健診を受診した当日または後日、ご案内いたします。生活習慣を変える第一歩として積極的に利用しましょう！

### どのようなことをするの？

#### 目標設定

20～30分の面談で  
目標や行動計画を保  
健師等と一緒に考え  
ます。

#### 3～6か月 チャレンジ

考えた行動  
計画を実践！

#### ゴール！

目標を達成でき  
たかの確認やア  
ドバイスを受け  
ます。

職場の健康づくりを  
ご担当の方へ

## 無料セミナーをご活用ください!

### にいがたSTOP高血圧セミナー 「最大の敵、高血圧とあらためて向き合う ～知るべき事実とその対応～」

高血圧に関する無料セミナーを来場型と動画配信型の2種類をご用意しました!ぜひお申込みください!

講師は  
にいがた脳心センター長の  
**猪又孝元 先生**です!



#### 来場型 定員140名(先着順)

来場型申込フォーム▼

**日時** 令和8年10月16日(金) 14:00～15:30(13:30受付開始)

**会場** 新潟テルサ 大会議室

申込みは10月9日(金)まで



#### 動画配信型

動画配信型申込フォーム▼

**期間** 令和8年11月2日(月)～令和8年11月30日(月)

※来場型を撮影・編集したものをアーカイブ配信

※定員なし

申込みは11月30日(月)まで



**お問合せ** 0258-21-2350 協会けんぽ新潟支部セミナー運営事務局(高速印刷株式会社内)



血圧チェックで

### 健康経営!

## アルコールと上手にお付き合いしましょう!

大量の飲酒は血圧を上昇させるホルモンであるカテコールアミンの分泌を促進します。飲みすぎに気を付けましょう!

#### 適量を守ろう!※女性はこの半分の量

ビール  
(5%)



500ml

日本酒  
(15%)



1合(180ml)

チューハイ  
(7%)



350ml

ワイン  
(12%)



200ml

焼酎  
(25%)



100ml

ウィスキー  
(43%)



60ml

大量の飲酒によって、  
夜中や明け方の血圧  
が上がります。気をつけましょう。



#### お酒に飲まれないコツ

##### 週に2日は休肝日を作ろう!

週に2日は飲まない日を作りましょう!  
続けて48時間の禁酒が効果的です。

##### 寝酒はやめよう!

飲酒量が増えると興奮作用が表れ、睡眠の  
質が低下します。

##### 水と一緒に飲もう!

お酒の飲みすぎ予防や、脱水症状の予防  
に効果的です!

### 重要なお知らせ

『医療費のお知らせ』の送付につきましては、マイナポータル等のデジタル化の推進に伴い、今年度から送付を行いません。なお、医療費情報の確認はマイナポータルにて閲覧できますので是非ご利用ください。

医療費控除の確定申告は、e-Taxの「マイナポータル連携」を使うのが便利です。国税庁のホームページにてマイナポータルの利用者登録をはじめとする事前準備や操作方法、マイナポータル連携、医療費控除の入力方法等が動画で説明されていますのでご利用ください。



「もしも」と「いつも」に安心を。

**協会けんぽ**

全国健康保険協会 新潟支部

〒950-8513 新潟市中央区東大通2-4-4  
日生不動産東大通ビル3階  
TEL 025-242-0260

協会けんぽ 新潟

