11月号
2026 november

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。協会けんぽからお送りする「被扶養者状況リスト」に記載されている対象者の扶養状況をご確認いただき、ご提出をお願いいたします。

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

❶健康保険の資格が重複している可能性が高い方
❷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
❸令和7年中の課税収入額が130万円（60歳以上の場合は180万円、19歳以上23歳未満かつ配偶者でない場合は150万円）以上である可能性が高い方（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）

※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月中旬にかけて送付

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をお願いいたします。

「被扶養者状況リスト」が届いた際は必ずご提出ください。
提出期限：令和8年12月11日（金）

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。



詳しくはこちら

各種申請手続きをオンラインで！

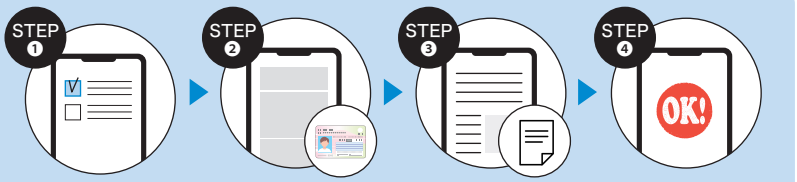
これからは電子申請がおすすめです。

電子申請 対象書類

オンラインでほぼすべての申請が可能です。

- ☑ 傷病手当金支給申請書
- ☑ 出産手当金支給申請書
- ☑ 出産育児一時金支給申請書
- ☑ 高額療養費支給申請書
- ☑ 埋葬料（費）支給申請書
- ☑ 療養費支給申請書（立替払等）
- ☑ 療養費支給申請書（治療用装具）
- ☑ 任意継続資格取得申出書
- ☑ 特定健康診査受診券（セット券）申請書
- ☑ 特定保健指導利用券申請書　他





スマートフォンまたはパソコンからご利用ください。

スマートフォン
右の二次元コードを
スマートフォンで
読み取ってご確認ください。

パソコン
下記にアクセスしてください。
https://www.kyoukaikenpo.or.jp/electronic_application/
協会けんぽ 電子申請　検索

2026.11

【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され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(※1)できます。また、医療費控除の確定申告は、e-Taxと連携して利用すると医療費情報が自動入力できます。

※1 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。

≪協会けんぽから「医療費のお知らせ」の交付を希望される場合≫

交付を希望する受診月に加入されていた協会けんぽ支部へ「医療費のお知らせ依頼書」にて、ご依頼(※2)ください。

※2 医療機関から協会けんぽに医療費情報（レセプト）が届き、「医療費のお知らせ」に反映するまで受診月から3か月程度かかります。そのため、令和8年12月受診分までの「医療費のお知らせ」を希望される場合は、令和９年３月以降にご依頼ください。

「医療費のお知らせ依頼書」はこちら ▶

血圧チェックで 健康経営！

寒さに負けない！血圧ケアとスキマ運動

寒い中での運動で注意すべきポイントを確認し、日常のちょっとしたスキマを利用して運動しましょう。

寒い時期に気をつけたい血圧ケア　暖かい室内から急に寒い屋外に出ると、血圧が急上昇します。



❶ 首元・手首を保温する	マフラーや手袋で保温しましょう。
❷ 準備運動を忘れない	少し足踏みする等、ウォームアップをしてから外出しましょう。 運動前は準備運動として足首・ふくらはぎのストレッチから始めましょう。
❸ 早朝の運動を控える	気温が極端に低い早朝の屋外運動は控え、日中や室内の運動に切り替えましょう。

日常の中でスキマ運動

- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
- 仕事の合間にストレッチをする
- 遠くの駐車場に自動車を停めることで普段より5分多く歩く
- テレビを見ながらスクワットやかかとのあげおろし等の軽い筋トレをする



新潟県からのお知らせ　健康立県通信

40歳台の約2割が「オーラルフレイル」と判定

該当が2つ以上あると「オーラルフレイル」です。

1	自身の歯は、何本ありますか？19本以下の場合チェックしてください。（さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。）	□
2	半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	□
3	お茶や汁物等でむせることがありますか？	□
4	口の渇きが気になりますか？	□
5	普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	□

該当する場合は、かかりつけ歯科医に相談しましょう

オーラルフレイルは、口の機能の健常な状態と機能低下との間にある状態です。オーラルフレイルであると、将来のフレイル、要介護認定、死亡のリスクが高いことがわかってます。



詳細はコチラ

お問い合わせ先　新潟県健康づくり支援課　025-280-5934

「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