



令和8年
8
月号

協会けんぽ

岡山

Japan Health Insurance Association OKAYAMA

健康保険に関するタイムリーな話題をお届け！

けんぽクイズ
Kenpo Quiz

問題

睡眠の質が
下がりやすいのはどちら？

- A 寝る直前のスマホ
B 冷房の効いた部屋で寝る

こたえは裏面へ

健康経営優良法人認定を 目指す事業所さまへ

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

「健康経営優良法人2027」の認定を目指す事業所さまは、「健活企業宣言」を行うことが必要です※。まだ「健活企業宣言」をされていない事業所さまは、早めに宣言をしましょう！

※中小規模法人部門の認定のみ



とっても簡単！

「健活企業宣言」の方法

- 1 「健活企業宣言書」と
「チェックシート」を記入し、
協会けんぽ岡山支部へ提出



- 2 「健活企業」として
認定

健活企業宣言を行った後は
健活企業特典の各種サポートを活用し、
職場内の健康づくりの取り組みをスタート！

詳しくはこちら

PCの場合はこちら [健活企業宣言 岡山](#) 🔍 検索



医療機関等の受診はマイナ保険証で！

協会けんぽでは、皆さまがよりよい医療を受けられることを目指して、マイナ保険証のさらなる利用を促進しています。従業員の方へマイナ保険証のメリットを周知いただき、利用率の向上にご協力をお願いします。

▶ メリット1

過去のお薬の情報や健診結果をふまえた医療が受けられる

▶ メリット2

手続きなしで高額な窓口負担が不要に！

▶ メリット3

救急時、適切な応急処置や病院の選定などに活用

マイナ保険証について
詳しくはこちら



就職・退職時の健康保険の手続き

電子申請が
おすすめ!

従業員さまやそのご家族が健康保険資格を取得・喪失した際は、
事実があった日から5日以内にマイナンバーを記載した資格取得届・
被扶養者異動届・資格喪失届を日本年金機構にご提出ください。

手続きに
ついてはこちら



電子申請に
ついてはこちら



資格確認書*をお持ちの方へ

従業員さまの退職やご家族の就職などの理由で健康保険の資格がなくなった場合、資格確認書は無効となり、使用できません。(ご家族の方も同様です。) もし誤って使用してしまうと、医療費(総医療費の7～8割)を返還していただくことになります。

※資格確認書…マイナ保険証をお持ちでない等の方が医療機関等を受診する際に必要なもの。



被保険者さま

事業主さま

有効期限内に
使用できなくなった場合

事業主さまへ返却
(ご家族分も含む)

資格喪失届とあわせて
速やかに日本年金機構へ返却

有効期限後に
使用できなくなった場合

自己破棄可能

令和7年12月2日以降、健康保険証はお使いいただけなくなりました。
健康保険証は自己破棄が可能ですので、返却の必要はありません。

高齢受給者証の負担割合が「3割」となっている方へ

昨年の収入が一定の基準を下回る場合は一部負担金の割合が「**2割**」になります

医療機関における一部負担金の割合が現役並み所得者であるとして「3割」となっている方であっても、令和7年(2025年)中の収入が、以下の基準収入額未満である場合、申請により一部負担金の割合が「3割」から「2割」になります。

制度の詳細や
申請方法は
こちら

70歳以上の被扶養者を
有する場合

70歳以上の被扶養者を
有しない場合

(被保険者の収入が383万円以上の方のうち)
旧被扶養者を有する場合

(被扶養者の収入と合わせて)
520万円未満

383万円未満

(旧被扶養者*の収入と合わせて)
520万円未満

※旧被扶養者…後期高齢者医療制度の被保険者となったことにより、被扶養者でなくなった方。



【けんぽクイズ】こたえ：④ 寝る直前のスマホ

スマホの強い光は脳を覚醒させ、寝つきを悪くすることがあります。熱帯夜のときには寒すぎない程度の温度で就寝から3時間以上冷房をかけると良いでしょう。



「もしも」と「いつも」に安心を。

協会けんぽ

全国健康保険協会
岡山支部

☎ 086-803-5780 (代表)

[受付時間] 8:30～17:15 (土・日・祝・年末年始を除く)
〒700-8506 岡山市北区本町6-36 第一セントラルビル1号館8階

ホームページ



タイムリーな情報をお届け♪

スマホやパソコンで
気軽に楽しんでいただける
健康情報を月2回配信中心!
健康に関するコラムや
お役立ち情報をお届け!

LINE



メルマガ

