

事業主様をはじめとした皆さまへご回覧ください

健康保険委員だより

2025

冬号

健康保険委員の表彰を 行いました

ノロウイルスの
予防法
冬の
食中毒に
用心

CONTENTS

- 健康保険委員の表彰を行いました ●2
- 「とやま健康企業宣言」金 (Step2) の認定事業所をご紹介! ●2
- HEALTH UP THE SEASON ●3
- JOYFUL FAMILY ●8
- ココロとカラダを整える 快眠のコツ ●10
- 道具いらずで今すぐできる! 自重トレーニング ●12
- 目の健康を守る ご自愛メソッド ●13
- 忙しくても続く! ゆるやかな生活習慣の改善 ●14
- おなじみの食材・調味料で かんたん養生ごはん ●16
- 専門医がお答えします! 気になる症状のQ&A ●18
- 季節の養生 春夏秋冬のセルフケア ●20
- Health News & Topics ●22
- 協会けんぽから「医療費のお知らせ」をお送りします ●23
- 令和7年12月2日以降、保険証は使用できません
医療機関等の受診の際には、
マイナ保険証で受診しましょう ●24
- 令和8年1月から電子申請が始まります! ●24

表紙写真: 立山連峰 (高岡市)



全国健康保険協会 富山支部
協会けんぽ

健康保険委員の表彰を行いました

協会けんぽでは、健康保険事業の推進にご協力いただいている健康保険委員の方々に対して、永年の活動や功績への感謝の意を表し、「健康保険委員表彰」を実施しています。

令和7年度は、11月21日にボルファートとやまにて開催した「富山県年金委員・健康保険委員大会」において、17名の方々の表彰させていただきました。

誠にありがとうございます。受賞者の皆さまにおかれましては、今後ますますのご活躍を祈念申し上げます。

令和7年度 受賞者の皆さま

理事長表彰

稲波 百合子 様 (協和カートン 株式会社)
竹島 めぐみ 様 (寺崎工業 株式会社)
中島 和紀 様 (中越合金鑄工 株式会社)

富山支部長表彰

磯野 美晴 様 (株式会社 タカギセイコー)
井上 操 様 (株式会社 林土木)
上田 晴美 様 (射水建設興業 株式会社)
桶元 佐登美 様 (株式会社 本保)
梶谷 昌子 様 (東洋道路興業 株式会社)
栗山 剛 様 (黒田化学 株式会社)
島崎 晴美 様 (株式会社 深松組北陸支店)
竹田 正和 様 (株式会社 スマートレジリエンス)
橋本 英雄 様 (十全化学 株式会社)
宮城 有紀 様 (富山明興産業 株式会社)
宮崎 久恵 様 (株式会社 エムエスシー)
宮重 佳奈子 様 (株式会社 ミヤシゲ)
森田 正人 様 (中越興業 株式会社)
山口 敬子 様 (株式会社 アイザック)



お問い合わせは 企画総務グループ 【TEL 076-431-6155】 音声案内④まで



「とやま健康企業宣言」金(Step2)の認定事業所をご紹介します!



令和7年9月に開催された健康企業宣言富山推進協議会における審査の結果、協会けんぽに加入する以下の事業所が「とやま健康企業宣言」金(Step2)に認定されました。(公表可の事業所のみ掲載)

●北陸宇部コンクリート工業 株式会社(射水市)

[主な取り組み内容]

特定健診・特定保健指導・要治療者の受診状況について、いずれも100%を達成し、今後も引き続き実施。

●三秀工業 株式会社(高岡市)

[主な取り組み内容]

特定保健指導を100%実施。従業員のご家族に対して健康診断の受診を勧奨。また、全従業員を対象にメンタルヘルスマネジメント研修を実施。

●社会保険労務士法人 LaLaコンサルティング(高岡市)

[主な取り組み内容]

再検査受診率100%実施。従業員のご家族に対して健康診断の受診を勧奨。また、全従業員を対象にセルフケア研修を実施。健康コラムを発信。

●株式会社 アイザック・トランスポート(富山市)

[主な取り組み内容]

特定保健指導の実施率、要精密検査・要治療者の再受診率ともに100%を達成。人間ドックを会社負担で受診できるよう整備。従業員のご家族に対して健康診断の受診を勧奨。また、外部講師による研修を毎年開催。

★今回の認定により、協会けんぽに加入する金(Step2)認定事業所は56社となりました。(健康保険組合…14社/合計70社)



認定に必要な
取り組み

健診の実施、要治療者の再検査等の受診、特定保健指導の実施、健康づくり環境の整備、食事・運動・禁煙・心の健康に係る対策等



認定に必要な
取り組み

銀(Step1)の取り組みに加え、従業員の家族に係る健診の受診勧奨、健康管理・安全衛生活動、メンタルヘルス対策、過重労働防止の対策等

お問い合わせは 保健グループ 【TEL 076-431-6155】 音声案内②まで

協会けんぽから「医療費のお知らせ」をお送りします

協会けんぽでは、健康保険で診療を受けられた加入者の皆さまに、ご自身の治療等にかかった医療費の確認と健康保険に対する関心を高めていただくことを目的に「医療費のお知らせ」をお送りしています。

※対象期間中に退職等の理由により協会けんぽから他の健康保険(国民健康保険等)へ切り替わった等の場合については、「医療費のお知らせ」は発行されません。

- 医療費のお知らせの見方やよくあるご質問を掲載しています。詳しくはこちらをご覧ください。



送付時期・
送付先

令和8年1月13日から令和8年1月23日にかけて事業主様宛に発送

対象期間

主に令和6年9月から令和7年8月診療分

※期間中に受診がないご加入者の方については、「医療費のお知らせ」は発行されません。

事業主様へ ▶▶▶ 個人宛の封筒は開封せずに従業員の皆さまへお渡しください。

※すでに退職された方の「医療費のお知らせ」につきましては、お手数ですが、同封されている返信用封筒にてご返送ください。

大切なお知らせ

来年度(令和8年度)から医療費のお知らせの取り扱いが変わります。



マイナポータル等のデジタル化の推進に伴い、**今年度(令和8年1月送付分)をもって紙媒体での医療費のお知らせの送付は終了となります。**

来年度(令和8年度)以降の
医療費の情報の確認はマイナポータルをご利用ください。

※やむを得ず、紙媒体での「医療費のお知らせ」が必要な方は、その都度、「医療費のお知らせ依頼書」をご記入いただき、協会けんぽ富山支部へご提出ください。

医療費のお知らせ依頼書は
こちら



確定申告(医療費控除)の際は「医療費のお知らせ」がご利用いただけます。

※ただし、「医療費のお知らせ」に記載のない医療費については、医療機関等からの領収書に基づき、ご自身で「医療費控除の明細書」を作成し、申告書に添付する必要がありますので、領収書等は大切に保管してください。

また、協会けんぽの情報提供サービス及び政府が運営するマイナポータルでご自身の医療費情報を確認することができます。マイナポータル連携を利用すると医療費控除に使用できる医療費通知情報を取得し、自動入力することができますので、ご活用ください。

【マイナポータルを活用した医療費控除申告の詳細については、国税庁ホームページ「マイナポータル連携特設ページ」をご覧ください。】

- 確定申告(医療費控除)の詳細につきましては、国税庁ホームページまたは税務署にてご確認ください。



マイナポータルは
こちら



国税庁ホームページは
こちら



お問い合わせは

レセプトグループ【TEL 076-431-6155】 音声案内③まで



令和7年12月2日以降、保険証は使用できません

医療機関等の受診の際には、 マイナ保険証で受診しましょう



マイナ保険証を使って受診すると

健康診断情報や処方された薬の情報を医師等と共有でき、よりよい医療を受けることができます。
(本人が同意した場合のみ)

マイナ保険証を利用することができない方について

保険証と同じプラスチックカード型の「資格確認書」を発行しますので、医療機関等を受診の際にご利用ください。

- 日本年金機構に提出する資格取得届や扶養異動届の資格確認書発行要否欄に チェックをされた方に発行します。
- チェックをされていない方のうち、マイナ保険証をお持ちでない方には資格取得から30～50日後に発行します。



資格確認書等の返却について

資格確認書を使用いただけるのは退職日までです。従業員様をご退職される場合、退職時に速やかに資格確認書を回収してください。

資格喪失後に資格確認書を使用された場合、後日協会けんぽが負担した医療費(7割もしくは8割)をお返しいただくことになります。

種類	資格確認書  プラスチック製 (黄色)	資格情報のお知らせ  紙製	保険証  プラスチック製 (青色)
退職時の返却について	資格喪失届に添付して日本年金機構へ提出してください。 (被扶養者様分も合わせてご提出ください)	令和7年12月2日以降、返却は不要です。 ハサミを入れるなどして、ご自身で廃棄をお願いします。	



お問い合わせは 業務グループ【TEL 076-431-6155】音声案内①まで

令和8年1月から電子申請が始まります！

令和8年1月からオンラインで各種給付金の申請ができる電子申請がスタートします。電子申請は郵送にかかる手間が不要なことや、申請後の処理状況がオンラインで確認できる等、メリットがたくさん！ぜひご利用ください。

詳しくはこちら▶



発行元



全国健康保険協会 富山支部

協会けんぽ

〒930-8561 富山市奥田新町8-1 ボルファートとやま6階

電話 076-431-6155(代表)

受付時間 8:30～17:15まで(土・日・祝・年末年始を除く)

協会けんぽ 富山



- 健康保険の給付・任意継続に関すること 業務グループ 音声案内①
- 健診や保健指導・健康企業宣言に関すること 保健グループ 音声案内②
- レセプトや第三者行為に関すること レセプトグループ 音声案内③
- 健康保険委員や広報など上記以外のこと 企画総務グループ 音声案内④

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配信！季節の健康情報やお役立ち情報をお届け！

LINE



メルマガ



各種申請手続きがオンラインでもっと手軽に。これからは電子申請がおすすめです。

電子申請

