

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

2026  
秋号

我が社の健康リスクは？

行動を変えて生活習慣病を防ごう

## 高血糖を防ぐ ..... 6

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| 健診結果データを使い倒せ！ .....                                        | 2  |
| 「とやま健康企業宣言」金(Step2)の認定事業所紹介／<br>富山支部LINE公式アカウントのお知らせ ..... | 4  |
| 被扶養者資格再確認のお願い .....                                        | 5  |
| しっかり食べて低カロリーラクちんレシピ .....                                  | 8  |
| 健診・特定保健指導 .....                                            | 10 |
| HEALTH INFORMATION .....                                   | 12 |
| いつでもヨガ 下半身の疲れが気になるとき .....                                 | 14 |
| コミュニケーションサイト開設のお知らせ .....                                  | 15 |
| セルフメディケーション税制 .....                                        | 16 |

表紙：紅葉の宮島峡 二の滝(小矢部市)

健康経営で元気な会社を目指そう！

とやま健康企業宣言をご活用ください！

「もしも」と「いつも」に安心を。  
 **協会けんぽ**

全国健康保険協会 富山支部

新たに!

# 「とやま健康企業宣言」 金(Step2)の認定となりました!

令和8年3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)。

## ●東亜薬品 株式会社(富山市)

主な取り組み: 特定保健指導実施率100%

ストレスチェックを実施し、労働安全衛生委員会にて話し合い、環境改善を行っている。

## ●株式会社 アールエムエス保険センター(富山市)

主な取り組み: 在宅勤務規定を定め、利用を推進している。

会社が社員を対象とした疾病入院医療費用保険に加入している。

## ●ジェイアールエムグループ 株式会社(南砺市)

主な取り組み: 運動習慣改善のための「健康チェックシート」を実施し、メタボ予備群の減少につなげている。

特定保健指導を生活習慣病予防健診と同日に実施している。

## ●株式会社 日本抵抗器製作所(南砺市)

主な取り組み: 運動習慣改善のための「健康チェックシート」を実施し、メタボ予備群の減少につなげている。

特定保健指導を生活習慣病予防健診と同日に実施している。



### 銀(Step1)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



### 金(Step2)認定に必要な取り組み

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

今回の認定により、県内のStep2の認定事業所は69社となります。

※協会けんぽ57社、健康保険組合12社

## 富山支部 LINE公式アカウント のお知らせ

おすすめPOINT

健康診断  
のご案内が  
届く!

季節の  
健康情報  
が届く!

各種給付金の  
制度や申請に  
ついての  
お悩みが解決!

きときと  
情報  
配信中!



タイムリーな情報をスムーズにご確認いただくには、LINE公式アカウントのご登録がおすすめです! ぜひ従業員の皆さまへの周知をお願いします。

-----  
チラシも作成しております。  
社内の回覧などにご活用ください!  
-----



友だち追加はこちらから▶  
@kenpo\_toyama



事業主様及びご担当者様

# 令和8年度 被扶養者資格再確認にご協力ください

協会けんぽでは、**保険給付等の適正化**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、被扶養者資格の再確認を実施しております。「被扶養者状況リスト」が届いた場合は、提出期限までにご提出ください。

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、**加入者皆さまの保険料負担の軽減につながる大切な確認となります**ので、ご理解とご協力をお願いいたします。

## 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

## 提出期限

**令和8年  
12月11日(金)**

## 確認の対象となる方

マイナンバーによる情報照会等の結果、扶養解除の可能性が高い、  
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年間収入が150万円)を超過している方(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。



再確認の結果、扶養解除となる場合は、「**被扶養者状況リスト**」と「**被扶養者異動届**」の提出をお願いいたします。

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、日本年金機構へお届けください。**

なお、電子申請によるお届けが難しい場合は、「**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。



被扶養者資格再確認  
についてのご案内は  
こちらから

## 令和7年度の実績(全国)

|                     |         |
|---------------------|---------|
| 扶養解除者数              | 約18.8万人 |
| 高齢者医療制度への負担軽減額(効果額) | 約6億円    |

令和7年度被扶養者資格再確認の結果、被扶養者の解除となった理由として、「就職して健康保険の資格を取得したものの、被扶養者解除の届出を年金事務所へ提出していない」という届出漏れが多くを占めています。

就職や一定の収入を超えた場合など、**被扶養者の要件に該当しなくなったときは、その都度「被扶養者異動届」の提出が必要です。**

# コミュニケーションサイト 開設のお知らせ



協会けんぽからのお知らせを確認できる**健康保険委員**  
向けの専用WEBサイト(以下「コミュニケーションサイト」  
という。)を令和8年8月に開設しました。

令和8年  
8月  
OPEN

## コミュニケーションサイト

コミュニケーションサイトを通じて、協会けんぽからの最新情報をタイムリーにお届けし、健康保険委員の皆さまの活動をサポートします。



▲ログイン画面イメージ(デザイン等は変更する場合あり)

コミュニケーションサイトにご登録  
いただくことで、ご登録先の協会  
けんぽ各支部から発信するお知らせ  
を、パソコンやスマートフォンから  
ご確認いただけるようになります。  
研修会・セミナー等のイベント申込  
やアンケートの回答、お知らせの  
閲覧等をオンラインで行うことが  
できますので、ぜひご利用ください。

## ご利用方法

令和8年8月より順次、健康保険委員にご登録いただいている  
被保険者さまへ、専用のID・初期パスワードを記載した「**通知書**」  
をお送りしています。「通知書」に記載のURL等へアクセスし、  
初回登録をお願いします。初回登録には、専用のID・初期パス  
ワードおよびメールアドレスの登録が必要です。

※複数事業所を兼任されている場合は、1社分のみ送付する予定ですが、事業所  
ごとに「通知書」が発送されることがございますので、あらかじめご了承ください。



## お問合せ



全国健康保険協会 富山支部 企画総務グループ  
**TEL:076-431-6155(代表)**

※対応時間: 8時30分～17時15分(土日・祝日・年末年始は休業)