令和8年 11月号

協会けんぽ 山形支部からのお知らせ

【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いただき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(※)できます。また、確定申告（医療費控除）でe-Taxと連携すれば自動入力が可能です。

(※) 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。

参考

マイナポータル：医療費
https://myna.go.jp/medical-expenses

国税庁HP：医療費控除を受ける方へ（確定申告特集）
https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/tokushu/keisubetsu/iryou-koujo.htm
※上記のHPの令和8年分は12月上旬に更新予定です。

紙の「医療費のお知らせ」を令和8年12月診療分までご希望の方は、「医療費のお知らせ依頼書」を、令和9年3月1日以降に郵便でお送りください。

発行は令和9年3月1日からとなりますが、作成作業と郵送のためお手元に届くまで最短でも1週間程度期間を要しますのでご了承ください。

なお、確定申告の期限については、申告先の税務署にお問い合わせください。

協会けんぽHP：医療費のお知らせ依頼書
https://www.kyoukaikenpo.or.jp/application_form/medical_expense_notice/

【お問い合わせ先】 レセプトグループ

事業主・加入者のみなさまへ

令和8年度被扶養者調書ご提出のお願い

協会けんぽでは、今年度も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ます。

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。

提出期限

令和8年12月11日(金)

確認対象は以下のいずれかに該当する被扶養者の方

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150万円）の金額を超過している方（18歳未満の者や令和８年４月１日以降に認定された者を除く）

※ 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。

【お問い合わせ先】 業務グループ

「もしも」と「いつも」に安心を。 協会けんぽ

＼ やまがた健康企業宣言に登録された事業所様へ ／

協会けんぽからの宣言書の発行は廃止いたします

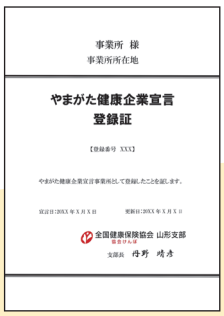
これまで、やまがた健康企業宣言登録時に協会けんぽより宣言書を作成しお送りしておりましたが、10月1日より事業所様ご自身でホームページよりダウンロードし、作成いただきますようお願いします。

宣言登録時にお立ていただいた目標を記入し、社内外の周知にご活用ください。

また、宣言内容・事業主名を変更された場合は、事業所様にて再作成をお願いします。(協会けんぽへの訂正の連絡は不要です。)

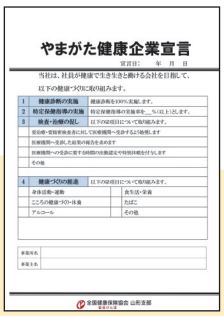
「事業所カルテ」を参考に、適宜宣言内容の見直しをお勧めいたします。

こちらは継続して発行いたします



▲ 登録証

今後事業所様にて作成願います



▲ 宣言書

宣言書のダウンロードページはこちらから

健康コラム

一般社団法人 山形県医師会



サルコペニアを御存知でしょうか？

サルコペニアは、加齢や疾患、活動量の低下などによって全身の筋力が持続的に減少し、身体機能の低下を招く状態を指します。進行すると転倒・骨折のリスクが高まり、要介護状態へ移行する大きな要因となります。一方似たような言葉でフレイル（虚弱）があります。フレイルとは、加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下し、要介護状態となるリスクが高まった状態を指します。

予防にはタンパク質の積極的な摂取が重要です。体重1kgあたり1.0～1.2g以上を目安に毎食均等に摂取します（肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など）。あわせて筋肉の合成を助けるビタミンD（魚介類、きのこ類）の補給も重要です。

さらに運動です。スクワットやかかとの上げ下げなど、自重を利用した下肢・体幹の筋力トレーニングを週2～3回行います。またウォーキングなどの有酸素運動を組み合わせることで、筋持久力や心肺機能の維持を図ります。

バランスの良い食事と適度な運動でサルコペニアを予防し、いつまでも動ける体を作りましょう。

山形県医師会　副会長　橋爪英二

【お問い合わせ先】　企画総務グループ

各種手続きがオンラインでもっと手軽に！

給付金の支払いがより早く！

STEP 1 ウェブサイトまたはアプリからログインして申請したい申請書を選択

STEP 2 マイナンバーカードを利用して協会けんぽの資格情報を取得

STEP 3 入力フォーマットに必要事項を入力し添付書類は電子ファイルをアップロード

STEP 4 OK! 申請手続き完了です！

電子申請の詳細については特設ページをご覧ください！

これからは電子申請！

【お問い合わせ先】　業務グループ

発行元 全国健康保険協会山形支部 〒990-8587 山形市幸町18-20 JA山形市本店ビル5階 TEL：023-629-7225　発行月 2026年11月