

健康保険 あきた 7

2025

職場内で**掲示・回覧**をお願いします!

vol.172

メルマガ会員募集中

健康保険の最新情報を
毎月無料でお届けします!

登録は協会けんぽ
ホームページから行
うことができます!
スマホでもOK⇒



協会けんぽ秋田支部データ

令和7年2月末現在の確定値
()内は対前年同月比

事業所数	16,580社	(139社)
被保険者数	191,306人	(△748人)
被扶養者数	96,144人	(△5,525人)
平均標準 報酬月額	264,962円	(5,127円)

【協会けんぽ秋田支部】018(883)1800

健康に役立つ情報が多く発信! 秋田支部公式LINE



左の二次元コードから
簡単に友だち追加
できるよ!

LINEでは健康レシピやコラムを数多く紹介しています。



例
薬膳×発酵パワー
炊飯器で簡単
参鶏湯
サムゲタン
薬膳&発酵素材で
免疫力
アップ!!

Point

生鶏足は、1本でも握持しが良く、低脂肪でヘルシー。秋田が誇る
発酵調味料「塩こうじ」は、少量でもしっかり味がつくため、ほかの
調味料を控えることができ、減塩にも効果的です。疲れが出やすい
時期には、にんにくの薬膳パワーで疲労回復を。さらに、生姜をたっ
ぷり入れることで免疫力もアップ! なつめ・松の実・クワの実は、入れる
だけで美肌・便秘改善・自律神経の乱れにも効果が期待できる。お
手軽な薬膳食材です。少量からでも気軽に取り入れてみてください!

他にもこのような情報を紹介

- 健康診断の日程のご案内
- 寒暖差疲労の予防と対策方法
- 急性アルコール中毒の危険性
- 食べ過ぎ、飲み過ぎの危険性

上手な医療のかかり方 2つのポイント

医療機関を受診する際の正しい「知識」を持つことは、自身の体への負担や経済的負担の軽減につながります。

ポイント①

かかりつけ医を
持ちましょう

かかりつけ医のメリット

- ★日頃の体の状態をよく知っているから、
体調の変化にも気づきやすい!
→病気の予防や早期発見、早期治療が可能になる
- ★必要に応じて適切な医療機関を紹介してくれます
→大病院と連携しサポートをします



ポイント②

時間外受診は
控えましょう



休日や夜間に受診すると割増料金がかかり、医療費
が高額になります。緊急時以外はできるだけ診療時
間内に受診するよう心がけましょう。

子どもが
休日・夜間に
受診するか
迷ったら

子ども医療でんわ相談

#8000 をプッシュ

医師、看護師が症状に応じて適切にアドバイスします

マイナ保険証をお持ちでない方へ 資格確認書をお送りいたします

令和7年12月2日より健康保険証は使用することができなくなります。マイナ保険証をお持ちの方はマイナ保険証を利用して医療機関等を受診していただけますが、**マイナ保険証をお持ちでない方が医療機関等で保険診療を受けるためには資格確認書が必要です。**

こちらが資格確認書です

健康保険 資格確認書	本人(被保険者)	令和6年12月2日交付
記号	00000000	番号00 (枝番)00
氏名	キョウカイ タロウ 協会 太郎	
生年月日	平成元年 5月10日	
性別	男	
資格取得年月日	令和6年12月2日	
有効期限	令和11年11月30日	
保険者番号	999999999	
保険者名称	全国健康保険協会	<input type="radio"/> 支部
保険者所在地	<input type="radio"/> 市 <input type="radio"/> 町	9-9-99

マイナ保険証をお持ちでない場合とは

- マイナンバーカードをお持ちでない方、もしくは協会けんぽにマイナンバーを提出していない方
- 健康保険証の利用登録を行っていない等の理由により、マイナンバーカードで医療機関等を受診することができない方
- マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れている方

マイナンバーカードの健康保険証利用登録状況は、マイナポータル(右の二次元コード)で確認することができます。



送付対象者

令和6年11月30日までに加入された方のうち、令和7年4月30日時点でマイナ保険証による資格確認を受けられない状況にある方

送付時期

令和7年7月～令和7年10月(予定)

※最新の状況については令和7年6月以降にホームページに掲載します。

送付方法

世帯単位で被保険者住所に送付

※資格確認書の送付用封筒1通につき、資格確認書4枚を同封します。

送付対象者が5名以上の場合は、複数に分かれます。

事業主の皆様へ

事業所宛に送付対象者を事前にお知らせするため、一覧表を送付します。送付期間は令和7年7月～令和7年8月となります。また、被保険者住所に送付する資格確認書が不着となった場合、事業所様宛に再送付します。

協会けんぽへの各種申請は 郵送でお願いします

協会けんぽにご提出いただく書類は、すべて郵送での手続きが可能です。

加入者や事業主の皆様の利便性の向上や窓口へ来所される負担を軽減するためにも、協会けんぽへお手続きを行う際は、郵送をご利用いただきますようお願いいたします。



※健康保険に関する手続きであっても、提出先が日本年金機構の申請書がございますので、ご注意ください。

秋田県からののお知らせ ～一生に一度は肝炎ウイルス検査を！～

7月28日はWHO(世界保健機関)が定める「世界肝炎デー」です。

肝炎ウイルスに感染していると、自覚症状がないまま肝硬変や肝がんへ進行する可能性があります。

まだ検査を受けたことがない方は、この機会に検査を受けましょう。

もし陽性となった場合でも、精密検査や医療費の助成制度がありますのでご安心ください。

詳しくはこちら

