

加入者・事業主の皆さまへ

協会けんぽ

12²⁰²⁵月号

岩手支部

KYOUKAIKENPO IWATESHIBU

職場の皆さままで回覧をお願いします

令和7年度「医療費のお知らせ」をお送りいたします。

送付時期（予定） 令和8年1月13日より順次

対象期間 令和6年9月～令和7年8月診療分

社会保険事務
ご担当者様へ

医療費のお知らせは、
開封せずに従業員様へお渡しください。

健康保険の記号・番号に変更があった場合や、就職等で切り替わった場合については、変更前の「医療費のお知らせ」は発行されません。変更前の「医療費のお知らせ」をご希望の方は、【医療費のお知らせ依頼書】のご提出をお願いいたします。

▶「医療費のお知らせ」を確定申告に使用される皆様へ

「医療費のお知らせ」に記載されていない診療分につきましては、お手元の領収書に基づきご申告ください。 ※確定申告に関しては、国税庁ホームページまたはお近くの税務署にご確認ください。



依頼書はこちら

▶「医療費のお知らせ」の送付は今回を最後に終了いたします

協会けんぽでは「医療費のお知らせ」を毎年送付しておりましたが、デジタル化の推進に伴い、今回の送付で定期発送を終了いたします。なお、今後は希望される方からのご申請により送付する予定です。

ご自身の医療費情報の確認は、マイナポータルをぜひご利用ください！

健康保険委員表彰伝達式の開催について

令和7年11月27日に、日本年金機構と合同で、年金委員・健康保険委員表彰伝達式を「ホテルメトロポリタン盛岡 NEW WING」にて開催しました。今年度は計19名の方々が受賞いたしました。受賞された皆様、誠におめでとうございます。今後ますますのご活躍を祈念いたします。

厚生労働大臣表彰

株式会社 八木澤商店 新沼 美佐子 様

全国健康保険協会理事長表彰

有限会社 賀口部品商会
株式会社 カナン製作所
トーバン印刷 株式会社

賀 口 明 美 様
阿 部 そのみ 様
鈴 木 あけみ 様

公益財団法人 岩手県下水道公社
株式会社 東北鉄興社
文秀堂 株式会社

清 水 智 幸 様
菊 池 建市朗 様
高 橋 綾 子 様

全国健康保険協会岩手支部長表彰

株式会社 阿部モータース
株式会社 ハローワーク
株式会社 新興製作所
株式会社 長澤工務店
株式会社 笠井
株式会社 一測設計
株式会社 総合土木コンサルタンツ

健康保険委員 様
健康保険委員 様
健康保険委員 様
長 澤 博 美 様
笠 井 恵 様
菅 原 三 紀 様
小 宮 美紀子 様

岩手県教職員組合
城東交通 有限会社
社会福祉法人 楽水会
協栄電工 株式会社
胆沢平野土地改良区

高 橋 亜由子 様
健康保険委員 様
高 橋 ひろみ 様
千 田 礼 子 様
小野寺 和 人 様

従業員様の健康を守るために、 健診結果の確認と医療機関への受診勧奨にご協力をお願いいたします。

協会けんぽでは、健診結果から医療機関への受診が必要と思われる対象者様へ、受診勧奨を実施しております。協会けんぽの受診勧奨基準は以下の通りです。

受診勧奨基準

血 圧		血 糖		脂 質
収縮期血圧	拡張期血圧	空腹時血糖	HbA1c	LDLコレステロール
160 mmHg 以上	100 mmHg 以上	126 mg / dL 以上	6.5 % 以上	180 mg / dL 以上

※労働安全衛生法に基づく一般健康診断の項目については、事業所において記録・保存し、把握しておかなければならない項目となっております。
※生活習慣病予防健診時に受診した胸部エックス線検査で要治療・要精密検査と判定され、未受診の方についても、受診勧奨を実施しております。

岩手県からのお知らせ

健康に配慮した飲酒を心がけましょう！

お酒の飲みすぎは、がん、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の発症リスクを高めます。
健康に配慮した飲酒の仕方を実践して、健康管理しながらお酒を楽しみましょう。

■ 疾病別の発症リスクと飲酒量（純アルコール量）

生活習慣病のリスクを高める量は、1日あたりの純アルコール量が男性 40g 以上、女性 20g 以上とされていますが、疾病によっては、少しの飲酒でも発症リスクが上がると考えられています。

疾病名	1日あたりの飲酒量（純アルコール量（g））	
	男性	女性
高血圧	少量でもリスク↑	
脳卒中（出血性）	20g 以上	少量でもリスク↑
脳卒中（梗塞性）	40g 以上	11g 以上
胃がん	少量でもリスク↑	20g 以上
肝がん	60g 以上	20g 以上

■ 飲酒量（純アルコール量）の計算方法

● 純アルコール量の計算式

$$\text{お酒の量 (ml)} \times \text{アルコール濃度 (度数 / 100)} \times \text{アルコール比重 0.8} = \text{純アルコール量 (g)}$$

(例) ビール 500ml \times 0.05 \times 0.8 = 20 (g)

● 主な酒類の純アルコール量 20g の目安

お酒の種類	ビール	清酒	ウイスキー・ブランデー	焼酎	ワイン
お酒の量	中瓶 1本 500ml (ロング缶 1本分)	1合 180ml	ダブル 60ml	半合 90ml	2杯 240ml
アルコール度数	5%	15%	40%	25%	12%

■ 健康に配慮した飲酒の仕方

- ・自分の飲酒習慣を把握する
- ・飲酒前、飲酒中には食事をする
- ・1週間のうち、飲酒しない日を設ける
- ・あらかじめ飲酒量を決めてから飲む
- ・飲酒の合間に水や炭酸水を飲む
- ・多量飲酒や寝酒、飲酒中、飲酒後の運動・入浴は避ける

※20歳未満、病気治療中、妊娠・授乳中はノーアルコール！

お問い合わせ先 岩手県保健福祉部健康国保課 ☎019-629-5487 (直通)

健康についてのヒントは
「いわて健康情報ポータルサイト」へ



ホームページでも読めます！

お問い合わせはこちらまで

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>



全国健康保険協会 岩手支部
協会けんぽ

〒020-8508 盛岡市中央通 1-7-25
朝日生命盛岡中央通ビル 2 階
(代表)019-604-9009

※このお知らせは保険料納入告知書に同封しているため、協会けんぽに加入されていない事業所様にも送付されています。該当しない事業所様には大変ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解をお願いいたします。なお、お問い合わせは協会けんぽ岩手支部までお願いいたします。

毎月お届けする広報紙を
ホームページで掲載中です

PDF データにより掲載しておりますので、
事業所内での回覧にご活用ください。

