

事務手続ガイドブックをプレゼント！

そのほか対象施設での優待特典やセミナー利用など充実したサービスが受けられます！



健康保険制度や手続方法がよくわかる**事務手続ガイドブック**をお届けします！



県内約20か所の温浴施設で割引が受けられる「**ゆカード**」を差しあげます！



株式会社いずみ21が運営する**イトマンスイミングスクール&フィットネスクラブ**の入会金が無料でご利用いただけます！



株式会社Raseekが提供する**健康セミナー**を受講いただけます。(無料)

健康保険委員をご登録ください

健康保険委員登録届 (FAX送信票) FAX 077-522-1138

登録いただく方の情報をご記入のうえ**FAX**にてご提出ください。
事業所にFAXの設置がない場合は、お手数ですが、**077-522-1099**までお電話をお願いします。

事業所情報	事業所名称		
	事業所所在地	〒	
登録いただくご担当者	電話番号		
	健康保険の記号・番号	記号	番号
登録いただくご担当者	フリガナ氏名		
	メールマガジン配信用メールアドレス(任意)	利用規約に同意の上、メールマガジンの配信を希望します。 @	

ご提供いただきました個人情報は厳重に管理し、健康保険委員に関する内容のみに使用します。
2名以上ご登録される際は、お手数ですが、この用紙をコピーいただきご利用ください。

メールマガジンの利用規約はこちらからご確認ください。



2025年
7月

協会
けんぽ

SHIGA

職場の皆様でご覧ください。

令和7年
12月2日より

現在お持ちの健康保険証が 使用できなくなります



マイナ保険証をお持ちでない方が医療機関等を受診する際には資格確認書が必要となるため、令和7年7月～10月に
かけて順次、対象となる方(被保険者住所あて)へ資格確認書を送付いたします。

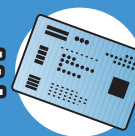
令和7年							令和8年	
7月		8月	9月	10月	11月	12月	1月	
送付物	資格確認書 送付対象者リスト							「資格確認書」の送付について、詳しくは 協会けんぽHPから ↓
	対象となる方がいる 事業所 に送付 (令和7年7月～8月にかけて順次)							
	資格確認書							
	対象となる方 (被保険者住所あて) に送付 (※) (令和7年7月～10月にかけて順次)							
(※) 被保険者住所に送付後、宛先不明等で不着となった場合は事業所あてに再送いたしますので、対象となる方への配付をお願いします。								
受診方法	現在お持ちの健康保険証 使用可能期限 (令和7年12月1日まで)					終了		
	マイナ保険証 資格確認書					令和7年12月2日以降も使用可能です		

令和7年12月2日以降の医療機関等への受診方法について、
詳しくは滋賀支部HPから



不要になった健康保険証や資格確認書はどうすればいいの？

健康保険証



令和7年12月1日までに退職または扶養解除等で資格喪失される場合は、資格喪失届や被扶養者異動届等に健康保険証を添付して返却してください。令和7年12月2日以降は健康保険証の返却は不要です。

資格確認書



資格確認書の有効期限内に退職または扶養解除等で資格喪失される場合は、資格喪失届や被扶養者異動届等に添付して返却してください。有効期限が切れた資格確認書の返却は不要です。

協会けんぽ
マイナ
専用ダイヤル

0570-015-369

8時30分～17時15分 (土日祝日を除く)

〈発行〉全国健康保険協会 滋賀支部

協会けんぽ

〒520-8513 大津市梅林1-3-10 滋賀ビル3階

TEL: 077-522-1099 FAX: 077-522-1138

※おかけ間違いにご注意ください。



令和
6年度

被扶養者資格再確認業務の 結果について

加入者の皆様には、ご多忙のところ、「被扶養者状況リスト」等の提出にご協力いただき、誠にありがとうございました。

結果

被扶養者から削除となった人
約63,400人
(令和7年3月31日現在)

被扶養者の削除によって見込まれる
前期高齢者納付金の負担軽減額
約11億円 (推計)



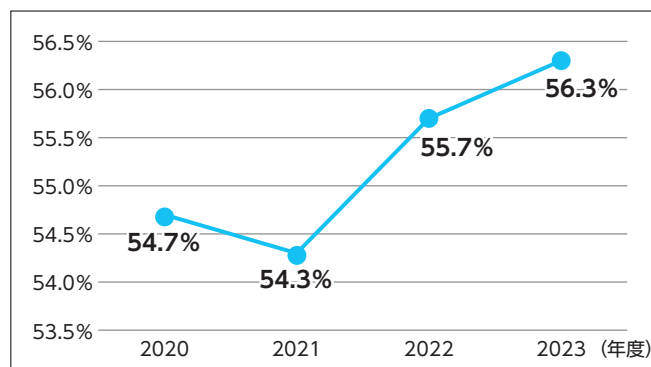
男性は2人に1人以上、女性は3人に1人以上が 血圧リスク保有者※です

※血圧リスク保有者とは…収縮期130mmHg以上 又は 拡張期85mmHg以上 又は服薬している方

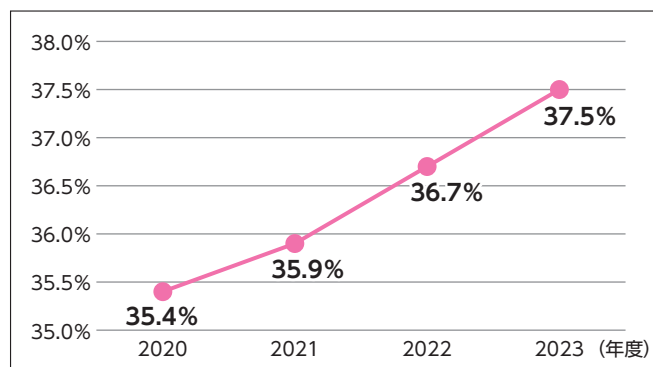


滋賀支部は、血圧リスク保有者の割合が増加傾向にあります。

血圧リスク保有率(男性)



血圧リスク保有率(女性)



協会けんぽ2023年度 支部別スコアリングレポート(滋賀支部)より

高血圧になると 何が起きるの？

自覚症状がないに関わらず、脳や心臓の血管が動脈硬化を起こし、腎臓のはたらきが悪くなることがあります。
そのまま高血圧を放置すると、突然脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気になることがあるほか、徐々に腎機能が低下し、透析が必要になることもあります。

見直そう!

滋賀支部加入者に多い、生活習慣

～ 協会けんぽ2023年度 支部別スコアリングレポート(滋賀支部)より ～

1 間食が多い

男性 **15.8%**^(※1) (全国男性平均14.0%)

女性 **34.3%**^(※1) (全国女性平均30.8%)

2 睡眠時間が少ない

男性 **39.2%**^(※2) (全国男性平均37.5%)

女性 **45.5%**^(※2) (全国女性平均43.2%)

(※1) 間食頻度「毎日」の者の割合 (※2) 睡眠で休養がとれていない者の割合

生活習慣を変えるのは
ハードルが高いな…
どうすればいいかな？



できることから少しずつで**OK!**
まずは、普段の生活に少しの工夫を
加えてみましょう！

実際に生活習慣を変える方法は次のページをチェック！

できることから始めてみましょう！

1 間食が多い



危険

間食はその種類や量によっては、過度の体重増加につながります。
また、夜遅い時間の間食は、食後のエネルギーが消費されにくいいため、体脂肪として蓄積されやすいほか、翌朝の食欲不振につながり、生活リズムも乱れやすくなります。

- 食べた物を記録する。 ●1日200kcal以内を目安にしましょう。

200kcalの目安

ポテトチップス 約1/2袋	アイスクリーム 小1個	板チョコレート 約1/2枚
せんべい 3～4枚	だんご焼 1個	ショートケーキ 約1/2個

- よく噛んで食べましょう。消化をよくし、脳の満腹中枢も刺激されて食べすぎを防ぐことができます。

2 睡眠時間が少ない



危険

睡眠不足は、肥満・メタボリックシンドローム、循環器系疾患(高血圧、心筋梗塞、狭心症、脳卒中)、うつ病などの発症リスクとなるとともに、仕事の効率も低下させます。

- 日中は積極的に身体を動かす。

いきなり運動と言われても…

自宅でできる簡単な運動やストレッチなどが
掲載されています。
ぜひチェックしてください！

「ゼロから運動スタートDAY」
滋賀県HP



- 就寝の約1～2時間前に入浴し、身体を温めてから寝床に入る。
- 夜間のPC、スマホ使用をさける。

これなら無理なくできて、
続けられそう！



ぱぱポコ



協会けんぽの健康サポート(特定保健指導)でも、
保健師や管理栄養士がおひとりおひとりにあった
生活改善プランを提案します。

協会けんぽ滋賀支部のNEWキャラクター「**ぱぱポコ**」が
健康サポート(特定保健指導)を体験している様子を隔月発行の広報紙
「**健康保険委員NEWS**」に掲載中です！

健康保険委員登録のメリットはNEWSだけじゃない！
詳しくは裏面をチェック！