



しまねタイムズ

himane times

Vol.51 2025.12



全国健康保険協会
協会けんぽ
島根支部

島根支部加入者数:約22万人
事業所数:約13,000事業所

「医療費のお知らせ」をお送りします

協会けんぽでは、加入者の皆さまに健康に対する意識を高め、健康管理の必要性をより一層認識していただくことを目的に、年に一度「医療費のお知らせ」をお送りしています。



対象期間

(掲載している診療期間)

令和6年9月診療分から
令和7年8月診療分まで

送付時期

令和8年1月中旬から
1月下旬にかけて事業所あてに発送

事業所のご担当者様へ

- 個人情報保護のため、お手元に届きましたら未開封のまま従業員の皆さまにお渡しください。
- 対象期間中の診療であっても、お知らせに記載されない場合があります。
- 退職された方の分は開封せずに、事業所あての封筒に同封する予定の返信用封筒にて、協会けんぽ島根支部までご返却ください。



協会けんぽ島根支部
キャラクター
しまめちゃん

医療費のお知らせはマイナポータルでも確認できます

マイナ保険証を利用している方は、マイナポータル(アプリ)と連携することで、医療費の情報を取得することができます。



「医療費のお知らせ」の一斉送付は、
マイナポータル等のデジタル化の進展に伴い、
令和8年1月を最後に、終了いたします。

来年度以降の取扱い

紙の「医療費のお知らせ」が必要な方は、『医療費のお知らせ依頼書』を協会けんぽ島根支部にご提出いただければ、その都度送付させていただきます。

医療機関等の受診は マイナ保険証を使用しましょう

令和7年12月2日(火)以降、従来の保険証は使用することができなくなりました。現在、医療機関等を受診する際は、マイナ保険証を使った受診が基本となっています。



マイナ保険証を使って受診すると…

データに基づく より良い医療が受けられる

健診結果やお薬の情報を医師と共有できるため、より適切な診療が可能になる

高額な窓口負担が 必要なくなる

手続きなしで、医療機関等の窓口での高額な支払い負担が必要なくなる

医療費控除の 申請がカンタンに

医療にかかった領収書の管理が必要なくなり、確定申告が簡単になる

救急時に、応急処置や 病院の選定に活用

救急時に、救急隊員がマイナナンバーカードから診療情報等を参照し適切かつ迅速な対応が可能になる

マイナ保険証を利用することができない方は？

マイナ保険証による受診ができない方は、**資格確認書**による受診でも、これまで通り保険診療を受けることができます。

入手方法

お勤め先の事業所を通じて

- 資格取得届や扶養異動届の資格確認書発行要否欄にチェック☑して届出する
- 資格確認書交付申請をする

マイナ保険証



資格確認書



マイナ保険証について詳しくは、協会けんぽホームページをご確認ください



オンラインで健康保険の 各種申請手続きができるようになります

令和8年1月13日(火)スタート!

協会けんぽでは、健康保険の各種申請手続きを、スマートフォンやパソコンなどのインターネットを利用して行うことができる「電子申請サービス」の開始を予定しています。従来の紙での申請よりも簡単に手続きをすることができますので、ぜひご活用ください。

申請できる方

協会けんぽに加入している「被保険者」の方および「社会保険労務士」の方
※一部の申請においては「被扶養者」の方が利用可能です。

申請方法

- 協会けんぽホームページにある「電子申請サービス」から手続きを進めてください。
- 被保険者の方は、事前にマイナンバーカードとアプリ「マイナポータル」の取得が必要です。
- 社会保険労務士の方は、事前にユーザーIDの発行申請が必要です。
(令和8年1月13日から申請可能)

(被保険者の場合) 申請の流れ

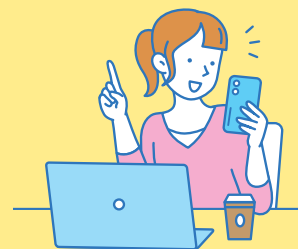
申請書を選択

本人確認等

申請内容を入力

送信(完了)

申請後の審査状況は、電子申請サービス内で随時確認することができます。



電子申請について詳しくは協会けんぽホームページをご確認ください

セルフメディケーション、 始めてみませんか?



セルフメディケーションとは

自分自身の健康状態に関心をもち、生活習慣を見直したり、軽度な風邪などの体調不良は自分で手当てすることです。
セルフメディケーションを行うことで、自分自身の健康管理につながるだけでなく、医療費の適正化にもつながることができます。

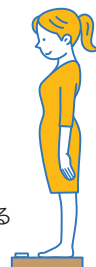
セルフメディケーションの実践ポイント

自分の健康状態を把握する

- 日ごろから、体重や血圧を測定する
- 健診結果をきちんと確認する

健康的な生活を意識する

- 十分な睡眠時間を確保する
- 適度に運動をする
- バランスの良い食事をとる



OTC医薬品(市販薬)を上手に使う

- 軽度な身体の不調には、OTC医薬品を上手に活用して、自分自身で対処する

OTC医薬品とは

薬局やドラッグストアなどで、医師の処方箋なく購入できるお薬のこと。

こんな方に
おすすめ!

- 忙しくて病院に行けない...
- 病院へ行くほどでもないが体調が少し悪い...
- 健康管理に常備薬を持っておきたい...



※もし症状が改善しなかったり、悪化したりする場合は、できるだけ早く医師や薬剤師に相談してください。



全国健康保険協会 島根支部
協会けんぽ

〒690-8531 松江市殿町383 山陰中央ビル2階

0852-59-5139

受付時間 8:30~17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)

「しまねタイムズ」
バックナンバー



毎月1回発行

メールマガジン
「くにびき☆通信」

健康保険や健康づくりに関する
タイムリーな情報をお届け

メルマガ登録



LINE公式アカウント
友だち募集中!

