

けんぽビュー

2026年 秋号

P2 インフルエンザを予防しよう!
&もしも、かかってしまったら?

P3 郵送検診(がん・歯周病)を
受けましょう
健康保険被扶養者の資格調査
ご協力をお願い

P4 受診忘れはありませんか 健康診断
睡眠不足は記憶力の低下をもたらします

P5 健保ホームページ・健保マイポータルをご活用ください

P6 セルフメディケーションで
お得な税制を利用してみませんか?



健保のホームページ

<http://rikudenkenpo.jp>

インフルエンザを予防しよう！

& もしも、かかってしまったら？

今年もインフルエンザへの警戒が必要な時期がやってきました。
すでに一部地域において流行期に入っています。
予防にはワクチン接種に加えて、日常生活での心がけも大切です。
正しい予防法と、もしものときの対応を押さえておきましょう。



予 防 法

● 予防接種を受ける！

予防接種はインフルエンザの感染を防げるわけではありませんが、**発症や重症化を予防する**という大きな効果があります。接種してから免疫ができるまでに約2週間かかるので、一般的には、1月末～3月上旬の流行のピークに備え、12月中旬までに接種することが推奨されています。

今シーズンは3価ワクチン

ワクチン製造株
(2026-2027年
シーズン)

A型株 A/スイス/6849/2025 (IVR-278) (H1N1)
A/ミシガン/105/2025 (SAN-049A) (H3N2)
B型株 B/東京/EIS13-175/2025 (ビクトリア系統)

お子様には点鼻タイプの「フルミスト」

鼻にスプレーするワクチン「フルミスト」は、痛みがなく1回の接種で効果が長時間持続します。接種対象は2歳～18歳です。気になる方はかかりつけ医に相談してみましょう。

従来のインフルエンザワクチン
(不活化ワクチン)

フルミスト(弱毒生ワクチン)

接種方法	皮下注射	鼻にスプレー
回数	13歳未満：2回、13歳以上：1回	1回
対象年齢	6ヵ月～	2歳～18歳
副反応	注射部位の腫れなど	鼻水、せきなど
費用	3,000～5,000円程度	8,000～9,000円程度

● 手洗いの徹底

帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗ってウイルスの侵入を防ぎましょう。



● 十分な休養と栄養

免疫機能を高めるために、十分な睡眠と栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



● 湿度を50～60%にキープ

空気が乾燥すると、のどのバリア機能が弱まってしまいます。室内では加湿器などを活用しましょう。

● こまめな換気

室温の低下に気をつけながら換気を行いましょう。



● **人混みを避ける** 流行時期はなるべく人混みへの外出は避けましょう。不織布製のマスクを着用することも効果的です。

「インフルエンザかも？」 と思ったら

① 安静にして 休養を

まずは睡眠を十分にとるなど安静にしましょう。高熱による発汗での脱水症状に備えて、こまめな水分補給が必要です。

② 必要に応じて 医療機関を受診

高熱が続く、呼吸が苦しい、意識がもうろうとするなどの症状があるときは早めに医療機関を受診しましょう。

③ 薬は指示された とおりに飲みきる

医師が必要と認めた場合には、抗インフルエンザウイルス薬が処方されます。指示された用法や用量、服用する日数などを必ず守って服用しましょう。

かかってしまったら… 自宅療養時はここに注意！

なるべく看病する人を決める

こまめに換気をする

感染者、同居者ともに
正しくマスクを着ける

こまめに手を洗う

ゴミは密閉して捨てる

同居者と部屋を分ける



郵送検診(がん・歯周病)を受けましょう

今年度もみなさまが自宅でご都合の良い時間に検体を採取できる郵送検診を実施いたします。
ご自身とご家族の健康を守るため、ぜひこの機会にご受診ください。

検診項目	検診方法	対象者	自己負担金
子宮頸がん検診	HPV検査	20歳以上	無 料
大腸がん検診	便潜血検査	30歳以上	
肺がん検診	喀痰細胞診		
胃がんリスク検診	血液検査		
前立腺がん検診	血液検査	50歳以上	
歯周病リスク検診	唾液検査	就学児以上	



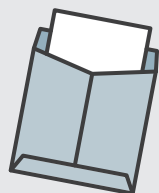
注意1:対象者の年齢は2027年3月末日現在の年齢です。

注意2:お申込みされながら受診されない場合は器具代相当分としてHPV・大腸各500円、その他の検診項目は各1,000円をお支払いいただきます。

注意3:妊娠中の方は子宮頸がん検診をお申込みいただけません。



健康保険被扶養者の 資格調査 ご協力をお願い



今年度も被扶養者の資格調査を実施いたします。
この調査は被扶養者の現在の生計維持状況および昨年の収入を確認するものです。
封書が届いた方は必ず開封いただき、調査書類を下記期限までにご提出くださいますようお願いいたします。

●書類の作成費用等、手続きに要する費用はご負担ください。●ご提出いただいた書類は返却できません。提出前に控えをおとりください。

被扶養者の資格調査 実施要領

調査対象者	18歳以上の被扶養者(2026年4月1日時点の年齢) 原則として以下の①②の方は対象外となりますが、再確認の必要がある場合は調査書を配付します。 ① 2026年1月1日以降に当健保の被扶養者になった方 ② 2027年3月31日までに75歳になる方		
提出書類	●「被扶養者資格調査書」 ●該当の必要書類一式	提出期限	2026年11月27日(金) 必着
提出方法	同封の封筒を使用し、株式会社 法研中部へ郵送 本業務は「株式会社 法研中部」へ委託しています。委託先からご連絡を差し上げる場合がございますので、予めご了承ください。		
お問い合わせ	北陸電力健康保険組合 資格調査専用コールセンター TEL 0120-525-355【通話無料】 平日 9時 ~ 17時 IP電話など、一部の電話機からつながらない場合があります。		

本調査においてご報告いただく個人情報は資格確認および適正な認定のために使用するもので、当該目的以外に使用することはありません。

北電けんぽの補助で安心!

受診忘れは ありませんか 健康診断

受診期限 2027年3月31日まで

対象者 被扶養者・任意継続被保険者

年に一度いずれかひとつを受けましょう!

当健保では、被扶養者・任意継続被保険者の方を対象に健康診断を実施しています。対象の方には4月下旬に「令和8年度健康診断のご案内」などを送付していますので、詳細を必ずご確認ください。



選べる4タイプ!	対象年齢	内 容	必要なもの	備考
特定健診 (受診券利用タイプ)	40歳以上	かかりつけ医などで受診 無 料	特定健診受診券・マイナ保険証等	—
家族向け女性健診 (がん検診セットタイプ)	30歳以上	巡回型 (富山、石川、福井県内にて巡回車で健診) ----- 施設型 (北陸予防医学協会の3センターにて健診) 自己負担額 3,000円	専用申込ハガキ	巡回型の最終健診日は2026年12月14日
人間ドック	20歳以上	北電けんぽの契約医療機関で受診 一部助成あり 詳細は北電けんぽホームページにてご確認ください。 パスワード rikudenk	①直接、契約医療機関へ電話・Webで申込み ②健保マイポータルから利用申請入力	—
パート先健診 (結果をご送付ください)	40歳以上	パート先で受けた健診結果を北電けんぽへご送付いただいた方に、QUOカード500円分をお贈りします。(北電けんぽの他健診を受診していない方が対象)	健診結果票のコピーおよび「パート先健診結果提出用紙」	—

ちゃんと寝ていますか?

監修:早稲田大学 睡眠研究所 所長 西多 昌規

睡眠不足は 記憶力の低下をもたらします



なぜなら...

記憶は睡眠中に定着するからです

学習や経験によって得た情報は短期記憶として脳に保存されますが、これを長期記憶へと移す過程で睡眠が必要になります。とくに深いノンレム睡眠では、脳内の神経回路が再活性化され、情報が海馬から大脳皮質へと整理・転送されると考えられています。また、レム睡眠中には感情や創造性に関わる記憶が強化されることもわかっています。

この過程によって、重要な情報が記憶に残り、不要な情報は整理されるわけです。逆に睡眠不足になると、記憶力や集中力が低下し、新しい知識を習得する力や思い出す力が著しく損なわれます。効率的な学習や仕事のためには、質のよい睡眠を確保することが大切です。



・ 認知症のリスクも上げる ・

ノンレム睡眠中には、アルツハイマー型認知症の発症に関係する「**アミロイドβ**」という老廃物を排出しています。睡眠不足が続くと脳内に蓄積しやすくなり、記憶力や認知機能の低下を引き起こす原因になると考えられています。



健保ホームページ・健保マイポータル

をご活用ください

健保組合への各種申請・保健事業へのお申込みは、
健保ホームページまたは健保マイポータルからアクセスしてください。

スマホ・
タブレットからも
利用可能!

健保ホームページ

<http://rikudenkenpo.jp>

左側のメニューから
目的のサイトへ
アクセスできます。



保健事業のページ閲覧には、
認証パスワードが必要です。

パスワード: rikudenk

健保マイポータル

<https://rikuden-kenportal.jp>



**健保
ホームページ:**
右のバナーから
健保マイポータルをクリックしてください。

ログイン画面から、ログインID・
パスワードを入力してください。

北陸電力および北陸電力送配電の方は、
①「desknet's NEO」「Webリンク集」
②ノート「健康管理一元ポータル」からもアクセスできます。



医療費通知

- 医療費明細
- 給付金額明細
- 年間医療費明細

医療費控除データ作成

- 確定申告
医療費控除に
使用できる
データ作成

通知書・証明書

- 支給決定通知書
- 資格喪失証明書
- 保険料納付証明書
- 資格情報のお知らせ

人間ドック申請

- 人間ドック
申請

申請書

- 住所変更届
- 契約スポーツ施設
利用申込
- 資格喪失・扶養削除
証明書発行申請

ジェネリック通知

- ジェネリック
医薬品切替え
時の差額通知
(※該当者のみ)

補助金申請

- 人間ドック補助金
- 婦人科検診補助金
- PET検診補助金
- 脾臓がんドック
補助金

健診結果

- 事業所定期
健診結果
- 人間ドック
健診結果
(※該当者のみ)

イベント・キャンペーン申込み

- 各種
イベントの申込み



セルフメディケーションで お得な税制を利用してみませんか？

解説動画はコチラ



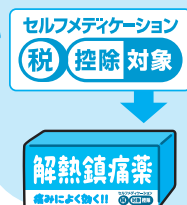
<https://doug.hfc.jp/imfine/iryouhi/26autumn01.html>

セルフメディケーションとは、自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすることです（世界保健機関[WHO]の定義による）。これを推進するため、セルフメディケーション税制が実施されています。

突然ですが、クイズです！

OTC医薬品（市販薬）をよく購入する高橋さんは、セルフメディケーション税制を利用しようと思っています。

セルフメディケーション税制を利用するには
このマークが付いている薬を購入して、
そのレシートを保管しておくのよね。
他にはどんな条件を満たせばいいの？



〇〇ドラッグ
★解熱鎮痛薬 ￥1000
〇〇〇〇 ￥400

合 計 ￥1400
★印は
セルフメディケーション税制
対象商品です。



セルフメディケーション税制を利用するためには、
健康の保持・増進や疾病予防として
「一定の取り組み」を行う
必要があります。
次のうち、その取り組みに
含まれているものはどれでしょうか？

A 健診を受ける

B インフルエンザの
予防接種を受ける

C 特定保健指導を受ける

(答えはこのページの下に)

きちんと確認！ セルフメディケーション税制

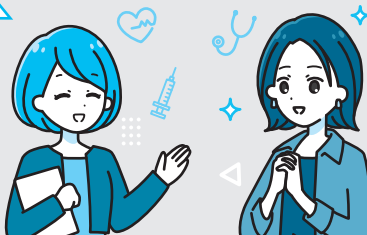
健康の保持・増進や疾病予防として「一定の取り組み」を行っている人が、
年間12,000円を超えて、対象となる**スイッチOTC医薬品**などを購入した場合、
確定申告で所得控除が受けられる制度です（上限88,000円）。*

従来は時限措置（2026年まで）でしたが、2027年から制度を恒久化することになりました。ただし、セルフメディケーション税制の対象となるOTC医薬品のうち、非スイッチOTC医薬品は5年の期限付きで延長となりました（2031年まで）。

*医療費控除との併用はできません。

「一定の取り組み」とは？

- 健保や勤務先、市区町村が行う健診
[人間ドック、各種健(検)診等]を受ける
- 特定健診、特定保健指導を受ける
- 定期予防接種やインフルエンザ予防接種を受ける



1つでも実施していればいいのね。
私はもう健診を受けているからOK!

詳細は厚生労働省
ホームページをご覧ください▶



スイッチOTC医薬品って何？

医師が処方する「医療用医薬品」として使用されていた成分を、ドラッグストアなどで買えるOTC医薬品（市販薬）に転用した薬のことです。



医療用医薬品

転用



OTC医薬品(市販薬)

セルフメディケーションには、毎日の適切な食事、運動、睡眠・休養が大切ですが、もし軽い不調を感じたときは、放置してこじらせてしまうことのないよう、早めにOTC医薬品などで対処しましょう。
よくならないときは、かかりつけ医に相談しましょう。



クイズの答え A、B、Cすべてが含まれる