

医療機関等の受診には

マイナンバーカードのご利用を!

令和5年4月から

より多くの医療機関等で
マイナンバーカードでの受診が可能に

このステッカーを貼っている
医療機関・薬局で利用可能です!



厚生労働省
ホームページ

令和6年秋から

健康保険証が廃止となり、
マイナンバーカードでの受診が基本に



マイナンバーカードで受診するメリット

安心 よりよい医療が受けられる!

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査のリスクが少なくなります。
※本人が同意した場合のみ。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少。
※本人が同意した場合のみ。
- 旅行先や災害時でも、薬の情報等が連携されます。

便利 各種手続きも便利・簡単に!

- マイナポータルで医療費通知情報を入手でき医療費控除の確定申告が簡単。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が省略できます。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。
※新しい保険者によるマイナンバーの資格登録が必要です。
- 高齢受給者証の持参もなくなります。

マイナンバーカードで受診するための準備

1 マイナンバーカードがない方はマイナンバーカードを取得

申請 ※以下から選択

1 スマホから パソコンから
オンライン申請

2 証明写真機
から

3 郵送

受け取り

- ① ハガキが届く
- ② 受け取りに行く



詳しくはこちら



マイナンバーカード
総合サイト

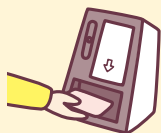
2へ

2 マイナンバーカードがある方は保険証利用の申込み

マイナンバーカードを保険証として利用するには、申込みが必要です。 ※以下から選択

医療機関で

- 医療機関・薬局の顔認証つきカードリーダーから申し込みます



スマホから

- 下記3つを準備 マイナポータル

- ① マイナンバーカード
- ② マイナンバーカード読取対応のスマホ
- ③ アプリ「マイナポータル」のインストール



iPhone



Android

- STEP1 「マイナポータル」を起動する。
- STEP2 「申し込む」をタップする。
- STEP3 利用規約等に同意する。
- STEP4 マイナンバーカードを読み取る。



ここをタップ!

セブン銀行ATMで

- 必要なものはマイナンバーカードのみ!

ATM画面

マイナンバーカードでの手続き

健康保険証利用の申込み



WEB版

健康チャレンジのご案内

脳卒中や心疾患などの原因である高血圧や脂質異常症などの生活習慣病の予防を目的に、毎日の生活を見直し健康習慣の確立を図るため、健康チャレンジを実施します。



スマホ・PC・
タブレットから
お使いいただけます



スマホ・PC・
タブレットから
ご登録いただけます

健康チャレンジのコース内容

食生活編

- LOVE ベジタブルコース
- お控えなすって!塩コース
- 飲み物は無糖コース
- おやつは我慢コース
- 腹八分目がベストコース
- 噛む噛むゆっくりコース
- 朝ごはんを食べようコース
- 寝る前は食べないコース

運動編

- 毎日、ラジオ体操コース
- 毎日、8000歩コース
- 階段を使おうコース
- いろいろ運動コース
- 腰痛・肩こり改善コース
- 15分deストレッチコース
- 筋トレで筋力UPコース
- 呼吸と姿勢改善コース

日常生活編

- 飲むなら適量コース
- 歯を大切にコース
- おはよう&ありがとうコース
- 手洗い・うがいコース
- いい湯だな〜コース
- 自分だけのリラックスタイムコース
- 6時間寝たろうコース

- 【対象者】 加入者本人（被保険者）および18歳以上の加入者家族（被扶養者）
- 【参加登録期間】 8月1日～9月30日 ※参加登録期間を過ぎると途中参加はできませんのでご注意ください。
- 【実施期間】 10月1日～11月30日の2カ月間
- 【内容】 食生活編・運動編・日常生活編の全23コースの中から2コース選択し、実施期間中各自でチャレンジします。実施状況を専用サイトに記録してください。記録をもとに、基準を満たした方に達成賞または参加賞を進呈します。
- 【参加方法】 当健保組合ホームページ(ホーム > 健康づくり > 健康チャレンジ)、または右記の2次元バーコードからご参加ください。



健康チャレンジ参加登録で100名様に抽選で素敵なプレゼントが当たります！

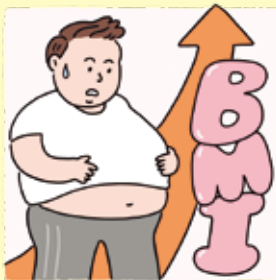
本年度の健康チャレンジに参加登録するだけでプレゼント応募は完了です。
当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

自分なりの健康習慣が定着しやすい

年齢を重ねれば次第に病気のリスクも高まります。そこで、40歳以上でメタボリックシンドロームのリスクが高い人には、保健師、管理栄養士などの専門家からサポートが行われます。これが特定保健指導です。「何度も減量にチャレンジするも、いつも三日坊主に…」という人でも、約3カ月間サポートを受けながら取り組みと、自分なりの健康習慣が確立・定着しやすくなります。今はまだ自覚がなくても、年齢とともに病気のリスクが高まることを理解し、早めに健康習慣を身につけておくのがおすすめです。

● 以下に複数該当する人は、特定保健指導の対象者になる可能性アリ！ ●

太り気味 or ぽっこりお腹
(BMIや腹囲が基準値以上)



血糖・血圧・脂質の
健診値が高め



タバコを吸う



喫煙対策事業のご案内

自分のため、
家族のために、
禁煙にチャレンジを！

ご自身の健康や受動喫煙の影響が大きい喫煙習慣から脱出し、禁煙にチャレンジする意思があり、禁煙に成功された方に対し、禁煙治療費の一部助成またはクオカードの進呈を行います。詳しくは当健保組合ホームページをご覧ください。

【対象者】 20歳以上の被保険者で喫煙習慣のある方

【事業内容】

①禁煙外来コース	禁煙外来を利用して、禁煙持続を図ります。 禁煙外来とは、禁煙したい方に設けられた専門外来です。12週間に5回の禁煙治療に健康保険が適用されます。 【保険適用となる場合、①～④の要件をすべて満たした方のみ】 ①ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト (TDS) で5点以上、ニコチン依存症と診断された方 ②35歳以上の場合、ブリンクマン指数 (= 1日の喫煙本数×喫煙年数) が200以上の方 (34歳以下の方はこの項目不要) ③直ちに禁煙することを希望されている方 ④「禁煙治療のための標準手順書」に則った禁煙治療について説明を受け、当該治療を受けることを文書により同意された方
②自力禁煙コース	禁煙外来を受診せず自力で禁煙に挑戦するコースです。



医療費がコロナ禍前を上回りました

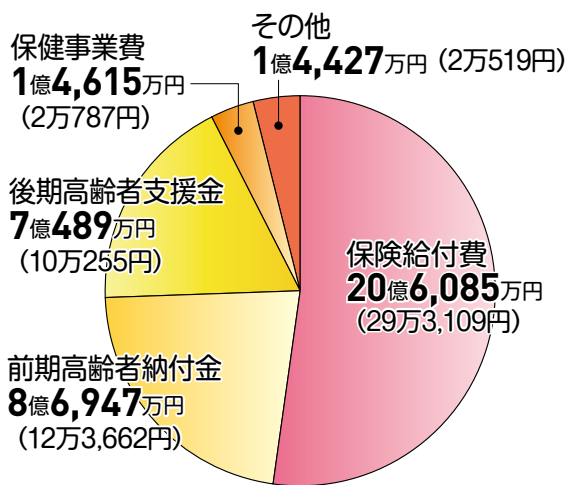
令和4年度決算について、経常収支はマイナス2億6,502万円となりました。

加入者の皆様の医療費である「保険給付費」は、前年度と比較して約8,100万円増の20億6,085万円となり、コロナ禍前（平成30年度）と比較しても約3,500万円増加しています。

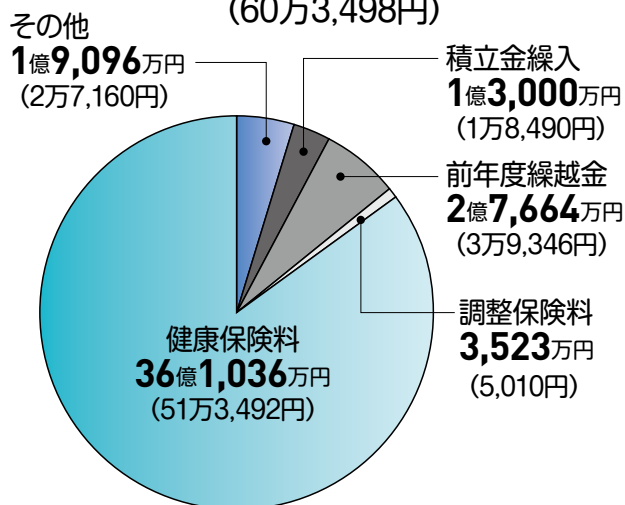
また、高齢者医療への拠出金は保険料収入の4割強を占める15億7,436万円となり、依然として当健保組合の運営を圧迫しています。

このような状況の中、当健保組合は、加入者の皆様の健康増進に寄与することができるよう、限られた財源を有効に活用し、引き続き様々な事業に取り組んでまいります。

支出合計 39億2,563万円
(55万8,331円)



収入合計 42億4,319万円
(60万3,498円)



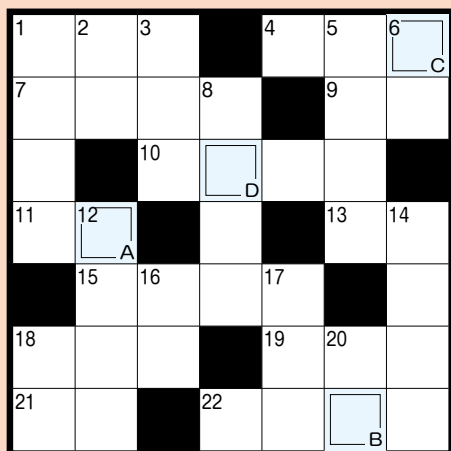
経常収支 -2億6,502万円

()は被保険者1人あたりの額



クロスワード

A～Dの文字でできる言葉は何でしょう？



©スカイネットコーポレーション

↓ タテのカギ

- ① 夏に咲く、太陽のような花
- ② 球場の観客席などから飛ぶ非難の言葉
- ③ 努力すればきっとついてくる
- ⑤ 噂をされると出る？
- ⑥ コンパスで描く図形
- ⑧ 煙でいぶした食品
- ⑫ 願い出などを退けること
- ⑭ 大自然の中、テントを張って宿泊
- ⑯ 昔ながらのボール
- ⑰ 名画などをそっくりりに描くこと
- ⑱ ダイズやアズキなど
- ⑳ 東京は「都」、神奈川は？

➡ ヨコのカギ

- ① 海で遊んで、肌が小麦色に
- ④ 椅子とセットで購入
- ⑦ コインが消えたりハトが現れたり
- ⑨ パイナップルの中心部分
- ⑩ 「ありがとう」で伝える気持ち
- ⑪ 君がいれば百人____だ！
- ⑬ 大木はここが立派
- ⑮ すりおろしてトロロに
- ⑰ おみこしや屋台が出て賑わう
- ⑲ 期末、模擬、入学
- ㉑ 弱い人はパソコンの設定に一苦労
- ㉒ バンジー____で度胸試し

A	B	C	D
---	---	---	---

クロスワード正解者には、記念品が当たります。

応募はEメールで。(kenkou@ja-saitama-kenpo.or.jp)

件名は「クロスワード」、本文に保険証記号・番号、住所、氏名(家族は続柄と氏名)を書いてください。(正解者多数の場合は抽選)

当選者の発表は記念品の発送をもってかえさせていただきます。