

令和6年12月2日に 保険証の新規発行を終了します

健康保険法等の改正により、令和6年12月2日に保険証の新規発行を終了し、「マイナ保険証」を基本とする仕組みに移行します。

現行の保険証は、

- ①令和6年12月2日に新規発行終了（経過措置として、令和7年12月1日までは使用できます。）
- ②令和7年12月2日に使用停止（保険証としての使用ができなくなります。）

令和7年12月2日以降は次のどちらかで医療機関等を受診していただくこととなります。

A マイナ保険証…マイナンバーカードを健康保険証として利用登録したものです。

B 資格確認書…マイナ保険証をお持ちでない方に当組合からお送りするものです。
券面には現行の保険証とほぼ同じ内容が記載されています。

※資格確認書の発行にはお時間を要する場合がございますので、
ぜひ「マイナ保険証」のご利用をお願いいたします。

●令和6年12月2日～令和7年12月1日に受診する場合

◆「マイナ保険証」をお持ちの方

「マイナ保険証」または現行の保険証で受診してください。
なお、医療機関等の都合により「マイナ保険証」が使えない場合がありますので、「マイナ保険証」と現行の保険証を両方持参すると安心です。

また、「マイナ保険証」が使えない場合は、ご自身の資格情報をマイナポータルからスマートフォンにダウンロードし、「マイナ保険証」と併せて提示することでも受診できます。

ダウンロード方法は右の図の通りです。

◆「マイナ保険証」をお持ちでない方

現行の保険証で受診してください。なお、現行の保険証が紛失等で使えなくなった場合は、申し出に基づき「資格確認書」を発行しますので、「資格確認書」で受診してください。



●令和7年12月2日以降に受診する場合

「マイナ保険証」で受診してください。「マイナ保険証」をお持ちでない方は、「資格確認書」で受診してください。

◎マイナンバーカードを返納または利用登録を解除された方

当組合は加入者の皆様の「マイナ保険証」登録状況を随時照会します。有効な「マイナ保険証」をお持ちでないと確認できた場合、「資格確認書」を発行します。

◎令和6年12月2日以降に加入される方

資格取得届や被扶養者（異動）届に、「資格確認書」の発行を希望する旨記載いただいた場合、当組合から「資格確認書」を発行します。

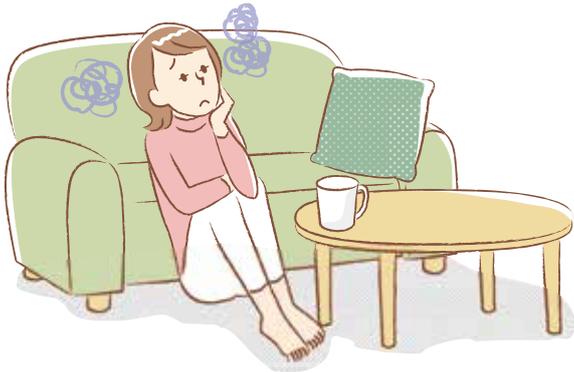
（このご案内は、令和6年8月31日時点の情報に基づいて作成しております。法改正等により内容が変更となる場合がございます。）

秋から
気をつけたい

ウインター・ブルー

開放的な夏が終わり、秋の訪れとともに気持ちが沈んでやる気がおきない…。それって、**ウインター・ブルー**かもしれません。「冬期うつ病」とも呼ばれるこの症状、秋から冬にかけてなりやすく、とくに女性に多くみられます。

原因は日照時間にあり！ 発症のメカニズム



ウインター・ブルーは、**外的環境の変化により特定の季節にうつ病になる季節性うつ病（季節性感情障害）の1つ**で、秋から冬の寒い時期になるとうつ症状が現れ、春と夏には改善されます。

原因は日照時間にあります。脳内の神経伝達物質のうち「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンには精神を安定させる働きがあり、日照量が多いと十分に分泌されます。しかし、秋から冬にかけて日照時間が短くなると、**日照量が減少してセロトニンも不足し、感情がうまくコントロールできないなど、うつ状態に陥りやすくなります**。春から夏へと日照時間が長くなると、同時にうつ症状もなくなります。

うつ病とはココが違う！ 症状セルフチェック

ウインター・ブルーは、一般的なうつ病とどこが違うのでしょうか。

主な症状（右表）として、気分の落ち込みや倦怠感などは、どちらにも見られますが、大きな違いは、うつ病の多くが**食欲不振・体重減少・不眠**となるのに対し、ウインター・ブルーは**過食・体重増加・過眠**を招きやすいことだといわれます。ウインター・ブルーになると、とくに**炭水化物や甘いものを欲するため、太りやすくなり、また、睡眠時間の増加に加え、日中も強い眠気を感じるようになります**。

ウインター・ブルー	うつ病
	気分が落ち込む
	疲れやすい、倦怠感がある
	やる気が出ない、気力がない
	何事も楽しめない
	イライラする、不安になる
食欲の増加	食欲の減退
体重の増加	体重の減少
とにかく眠い	眠れない

ウインター・ブルーにならないために 規則正しい生活を！

屋外に出て太陽の光を浴びる

朝の散歩、お昼休みの外出など

適度な運動を習慣づける

ウォーキング、ストレッチなど

趣味などを楽しむ

好きなことをして思考もポジティブに

バランスのとれた食生活

必須アミノ酸を多く含む
たんぱく質やビタミンを摂取



※うつ症状が長引くときは自己判断せずに医療機関を受診しましょう。

もう健診は
受けましたか？

健診を受けていない方は 早めにご予約ください！

健診って
毎年受けなくても
いいよね

去年、受けて
「異常なし」だったし…

毎年受けたほうが
いいんじゃない？

去年は見つからなかった
病気が見つかることも
あるらしいよ

今年の健診はもう受けましたか？「私は大丈夫！」と思わず、健診を受けましょう。

健診は毎年受けることで、生活習慣病の予防や、病気の早期発見につながります。

被扶養者の方はご自分で健診の予約を取る必要があります。まだ予約を取っていない方は、早めに取りましょう。

※特定健診は、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的とした、40歳以上の方が受ける健診です。

通院中で治療を受けている方も特定健診を受けてください

現在、病気で治療中や服薬中の方、定期的に検査を受けている方も特定健診の対象となります。

病院で治療の一環として受ける検査は、治療中の病気や不調を訴えた箇所については調べますが、自覚症状がなく進行している病気まで見つけられるかどうかはわかりません。

特定健診はメタボに着目した健診で、いろいろな病気の芽を見つけれられることがあります。年に1回、体の状態をチェックするため、受けるようにしましょう。

特定健診を
受けることで、
別の病気が
見つかることも
あります



健診を受けようと思ったら、 早めに予約を取りましょう

年度後半になると、駆け込みの予約が増えるため、ご希望の健診機関・日時が埋まっている場合もあります。

また、後回しにするほど、つい忘れがちに。受けようと思ったら、早めに予約を取りましょう。

予約を後回しにすると…

申し訳
ございません
その日はご予約が
いっぱいでお取り
できません



え〜っ
希望日時が全部
埋まってる！
スケジュールを
調整し直さなきゃ…



健診の申込方法は、当健保組合からのご案内をご覧ください。

※40歳以上の被扶養者の方へ「令和6年度 家族すこやか40健診(特定健診)のご案内」をお送りしています。ご案内がお手元がない場合、ご不明点などは当健保組合へお問い合わせください。

令和6年度
10月から

健康保険と厚生年金の 加入対象者がさらに拡大されます

パート・アルバイト等で働く方も、勤め先で健康保険と厚生年金に加入する「適用拡大」が進められています。

令和6年10月から、従業員数51人以上の勤め先で働く方も対象となります。

対 象 従業員数51人以上の勤め先に拡大

ご家族が該当する場合は、勤め先の健康保険に加入するため、
当健保組合の被扶養者ではなくなります。
手続きをお忘れなく！

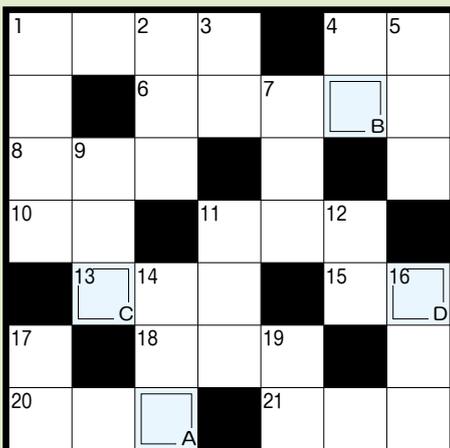
以下のすべてにチェックが入った方が対象です。

- 週の所定労働時間が 20 時間以上
- 2 カ月を超える雇用の見込みがある
- 月額賃金が 88,000 円以上
- 学生ではない ※休学中や夜間学生は加入対象となります。



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 秋の夜長に、本をじっくり堪能
- ② ワインを注ぎ入れる容器
- ③ 花を数える語
- ④ ____ 試しに宝くじを購入
- ⑤ トロや赤身がおいしい魚
- ⑦ 機関車の「ポッポー」
- ⑨ 夜間に紅葉を ____ アップする寺院
- ⑪ 韓国の通貨単位
- ⑫ 欲しいという気持ち
- ⑭ 携帯電話に残る着信 ____
- ⑯ メガネのフレームにはめる
- ⑰ 球技で、味方への送球
- ⑲ 日本と中国は 1 時間

➡ ヨコのカギ

- ① カシヤクヌギなどの木の実の総称
- ④ 天高く ____ 肥ゆる秋
- ⑥ 10 位から 5 位までを発表！
- ⑧ カタクチイワシやウナギなどの稚魚
- ⑩ お酒を飲んですっかり回った…
- ⑪ 葛飾北斎や歌川広重が描いた ____ 絵
- ⑬ 3 人組のお笑い芸人さん
- ⑮ 太陽が沈む時間帯
- ⑰ 冷凍したご飯を電子 ____ で温める
- ⑲ お月見で飾る秋の七草
- ⑳ 服のタグに表示されている S や M

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。