

# ひたまり

の う き よ う け し ぽ

No.83

## 「資格情報のお知らせ」が お手元に届きます

送付時期は  
令和6年8月下旬～  
9月上旬頃を予定

令和6年12月2日から現行の保険証は発行されなくなり、お手元の保険証は1年間の猶予期間終了後はご利用いただけなくなります。保険証廃止後は「マイナ保険証」に移行することとなりますが、移行にあたり、自身の資格情報が確認できるよう、「資格情報のお知らせ」を、加入者全員（被保険者、被扶養者）に送付します。

この「資格情報のお知らせ」の送付は、当健保組合が把握している加入者情報（マイナンバーの下4桁を含む）を通知することで、情報の正確性を担保し、すべての方に安心してマイナ保険証をご利用いただくことを目的としています。

送付の時期は、令和6年8月下旬～9月上旬頃を予定しております。

資格情報とは、以下の通りです。

- ①被保険者証記号番号 ②氏名 ③フリガナ ④負担割合
  - ⑤資格取得年月日 ⑥保険者名 ⑦個人番号（マイナンバー）
- 12桁のうち、下4桁のみ表示したものを。

資格情報のお知らせと個人番号（マイナンバー）確認のお願い	
あなたの加入する健康保険の資格情報を下記のとお知らせします。 なお、このお知らせのみでは受診できません。	
あなたの加入する健康保険の資格情報 <span style="float: right;">令和6年8月9日時点</span>	
記号	9999 番号 9999999 (校番) 99
氏名	N-----N
フリガナ	X-----X
負担割合	N-----N
資格取得年月日	N-----N
保険者名	N-----N
あなたの個人番号（マイナンバー） ※ 各健康保険のデータベースに登録されているあなたの個人番号（マイナンバー）は、決まっておりますのでご確認ください。 （7桁の0の下4桁のみ表示） ※ 表示されている下4桁の数字が、ご自身の個人番号（マイナンバー）の下4桁と一致していない場合には、保険者までご連絡ください。	
個人番号	***** 9999 ※12桁のうち下4桁のみ表示しています。
スマートフォンでの資格情報確認方法 スマートフォンをお持ちの方は、右記の二次元コードからマイナポータルにログインすることで、ご自身の健康保険の資格情報を確認することができます。ぜひご利用ください。	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>（マイナ保険証）が利用できない場合 マイナ保険証の読み取りができない偶発的な場合については、スマートフォンの資格情報画面をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます（スマートフォンをお持ちでない方は、この文章をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます）。</p> <p>※他の「資格情報のお知らせ」を印刷してご利用いただくことも可能です。</p> </div> <div> <p>資格情報のお知らせ</p> <p>記号 9999 番号 9999999 (校番) 99 氏名 N-----N フリガナ X-----X 負担割合 N-----N ※マイナ保険証とは必ず（マイナ保険証）とあわせてご提示ください。</p> </div> </div>	

(イメージ)

「資格情報のお知らせ」  
の記載内容に  
誤りがない場合

大切に保管してください。  
※医療機関でマイナ保険証の読み  
取りができない場合など、マイ  
ナンバーカード+「資格情報  
のお知らせ」で受診が可能です。

「資格情報のお知らせ」  
の記載内容に  
誤りがある場合

当健保組合にご連絡く  
ださい。  
※問い合わせ先  
埼玉県農協健康保険組合  
業務部 TEL 048-829-3143

マイナ保険証への移行期に、混乱を来さぬよう、事前にマイナ保険証の利用登録を済ませておかれることをお勧めいたします。

また、実際に医療機関等を受診する際は、マイナ保険証を利用して受診していただきますようお願いいたします。

### 保険証の利用登録方法

#### 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

「マイナポータル」を起動して、画面の指示に従ってください。



iPhone Android



#### 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



## 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。

# 朝食の欠食



ちょっと待って!

その生活習慣

毎朝、朝食を食べていますか。朝食は1日のパフォーマンスを上げるだけでなく、健康やダイエットの面でも重要です。

## 朝食は1日の中でもっとも大切な食事

朝食には体内時計をリセットして、体の1日のリズムを整える役割があります。そのため、朝食を抜くと体内時計がズレて時差ボケのような状態になり、頭がぼーっとして体のだるさや疲労感を感じやすく、睡眠の質も低下します。

また、朝食を抜くと、昼食や夕食のあと血糖値が急上昇することがくり返されて肥満や糖尿病になりやすく、空腹によるストレスから朝の血圧が上昇して脳出血のリスクが高まることもわかっています。さらに、1日の食事回数が減るほど、体内でコレステロールや中性脂肪の合成が進みます。

朝食を抜くと体調不良や肥満、生活習慣病をまねくことになり、ダイエットの面からみても逆効果です。

朝食を抜くと…

時差ボケ状態

睡眠の質の低下

肥満

高血圧

糖尿病

脳出血

脂質異常症

動脈硬化



## 朝食習慣を身につけることから始めよう

朝食を抜いていた人は、まず、席について何か口にすることを朝のルーティーンに取り入れ、朝食をとる習慣を身につけることからスタート。そして、少しずつ朝食の内容を充実させていきましょう。

### 朝起きたら太陽光を浴び、 2時間以内に朝食をとる

起床後の太陽光と2時間以内の朝食で、体内時計が完全にリセットされ、体の1日のリズムが整う。



### 朝、食欲がないうちは 口にしやすい飲みものやくだものを

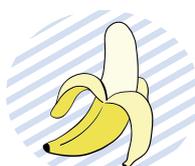
飲みものは、栄養価の高い牛乳や飲むヨーグルト、豆乳などがおすすめ。くだものはバナナやキウイフルーツなどが食べやすい。



牛乳



飲むヨーグルト



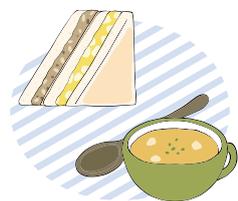
バナナ

### 朝、食べられるようになってきたら 糖質とたんぱく質がとれる食事を

糖質は即効性のエネルギー源。また、朝食でたんぱく質をとると筋肉が維持しやすく、太りにくい体ができる。



おにぎり、ゆで卵、豆乳



ツナ&卵サンド、スープ



納豆たまごかけごはん、豆腐みそ汁

# 令和5年度決算のお知らせ

令和6年6月19日に開催された第141回組合会において、令和5年度決算が承認されましたので、ご報告いたします。

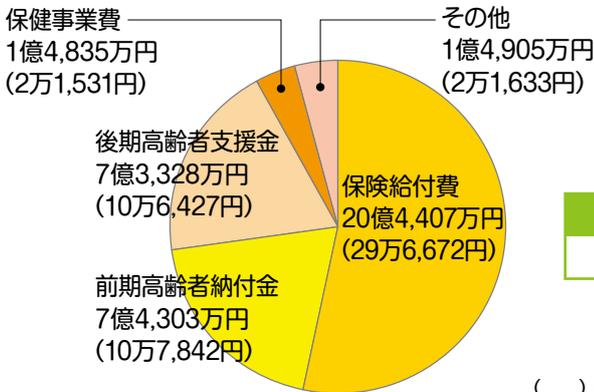
令和5年度については、健康保険料率を前年の10.9%から11.3%に引き上げさせていただいたことで、経常収支は7,016万円の赤字となりましたが、前年度から約1億9,500円改善いたしました。

しかしながら、皆様の医療費である保険給付費は、加入者数の減少により総額では前年度より減少したものの、加入者本人（被保険者）1人当たりになると296,672円となり、前年度から3,563円の増加となりました。

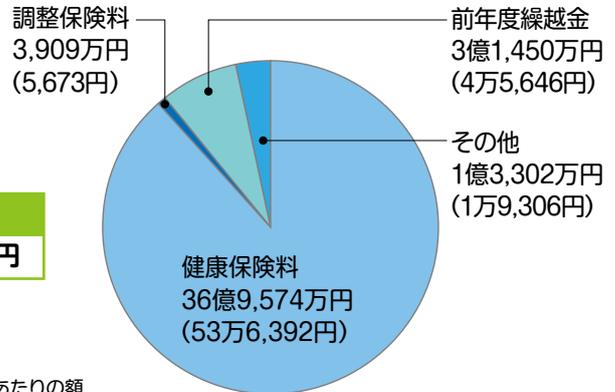
高齢化や医療技術の高度化、高額薬剤の登場により、医療費は今後も高い水準で推移し、団塊の世代すべてが75歳以上となる「2025年問題」を目前に、健保組合を取り巻く情勢は、依然として予断を許さない状況にあります。

そのような中、今後については、令和6年度にスタートした「第三期データヘルス計画」に基づき、加入者の皆様の健康管理、特に生活習慣病の発症・重症化予防に重点的に取り組んでまいります。

**支出合計** 38億1,778万円 (55万4,105円)



**収入合計** 41億8,235万円 (60万7,017円)



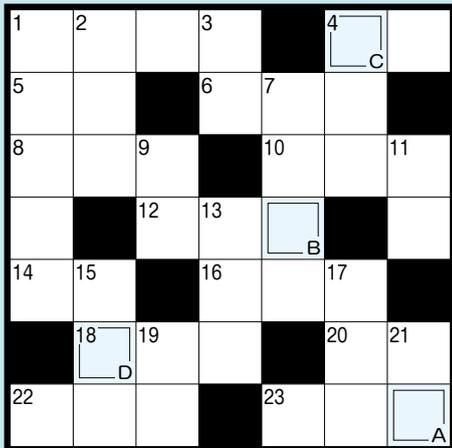
**経常収支**  
-7,016万円

( )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

- 七夕の日に織姫と彦星が渡るとか
- 修行を積んだ僧侶が開く
- 落語などで、話の最後につける
- 社会生活に必要な道徳
- 夏にピッタリな怖～い話
- 十二支の3番目
- 教会でリンゴーンと鳴る
- 雨が降りそうなお天気
- 便利な\_\_\_\_が満載の最新スマホ
- ファースト、ビジネス、エコノミー
- 70歳のお祝い
- 「いんいちがいち」から暗記

### ヨコのカギ

- 夏休みに観察する植物といえば
- 木を見て\_\_\_\_を見ず
- 弓道で狙う
- 重たい物を持ち上げるのに必要
- 神主さんが儀式のときに唱える
- 英語でドルフィン
- 砂漠で活躍する動物
- くすぐりに弱い部分
- \_\_\_\_のつけどころがない、すばらしい作品
- 「あまり」とも
- \_\_\_\_あれば苦あり
- 浮き輪やビーチボールに入れる
- 事務や執筆は\_\_\_\_ワーク

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。