

保険証が完全に廃止されます

現在、医療機関等を受診する際、マイナ保険証をお持ちでない方については、保険証または資格確認書をご使用いただいておりますが、本年12月1日を以って、保険証が使用できる経過措置期間が終了し、完全に廃止されます。まだマイナ保険証をお持ちでない方は、マイナ保険証の取得手続きをお願いいたします。

～マイナ保険証をお持ちでない方・ご利用いただいていない方へ～

1. まずはマイナンバーカードを作ることから！
2. マイナンバーカードを作ったら、保険証として利用ができるよう、マイナ保険証利用登録（紐づけ）を！
3. 医療機関等へかかる際は、マイナ保険証で受診を！



マイナンバーカードを お持ちでない方

以下の方法で申請を！

- オンライン申請（パソコン、スマホから）
- 郵送で申請
- 街なかの証明写真機で申請



申請方法の
詳細はこちら



マイナンバーカードの 保険証利用登録がまだの方

以下の方法で登録を！

- 医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で登録
- 「マイナポータル」にアクセスして登録
- コンビニ（セブン銀行ATM）で登録



利用登録方法の
詳細はこちら



～マイナ保険証ってどんなメリットがあるの？～

1 データでつながる！ 質の高い医療を手に入れよう

マイナ保険証を使うことで、受診や調剤の際に、過去の処方薬や特定健診の情報を医師や薬剤師と簡単に共有することができます。初めての医療機関や薬局でも、患者が情報提供に同意すれば、医師や薬剤師がこれらの情報を確認できるので、一人ひとりに合った質の高い医療を受けることができます。また、もし被災してもマイナ保険証に登録された情報をもとに、医療機関等が適切な治療を行うことができます。

2 高額療養費がスムーズに！ 手続き不要で安心の支払い

高額療養費制度は、医療費の自己負担が一定額を超えた場合に、その超えた額が支給される制度です。高額な窓口負担を軽減できる「限度額適用認定証」を取得するには、事前に健康保険組合等への申請が必要ですが、マイナ保険証を使えば、「限度額適用認定証」がなくても窓口負担を限度額までに抑えることができます。



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賞品を進呈します。
- 【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。

夜間・休日に子どもが体調を崩したら …慌てずに「#8000」へ電話相談を

夜間・休日にお子さんが体調を崩したとき、医療機関を受診したほうがよいかなど、判断に迷ったときは「#8000」に電話をかけてみましょう。これは、厚生労働省が行う「子ども医療電話相談事業」の専用ダイヤルです。お住まいの都道府県の相談窓口へ転送され、小児科の医師や看護師から、お子さんの症状に応じた対処法や医療機関の受診判断などについてアドバイスを受けられます。

具合が悪そうなお子さんの様子を見ると心配になり、つい救急車を呼びたくなるかもしれませんが、もしそれが軽症だったら、救急車を本当に必要とする重症患者の治療の遅れにつながる恐れがあります。また、多くの自治体で子どもの医療費は無料、もしくはそれに近い金額ですが、それは「タダ」ということではなく、主に健保組合が被保険者から集めた保険料を財源としています。むやみに救急外来を受診すると保険料の引き上げにつながり、結果的に被保険者の負担が増えてしまいます。

慌てずにまずは電話相談を活用し、明らかに緊急を要する場合でなければ、平日の日中に医療機関を受診しましょう。

▶ 都道府県によって受付時間が異なります。詳しくは厚生労働省ホームページでご確認ください。

<https://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>



喫煙対策事業のご案内

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。

自分のため、
家族のために、
禁煙にチャレンジを！



令和6年度 決算のお知らせ

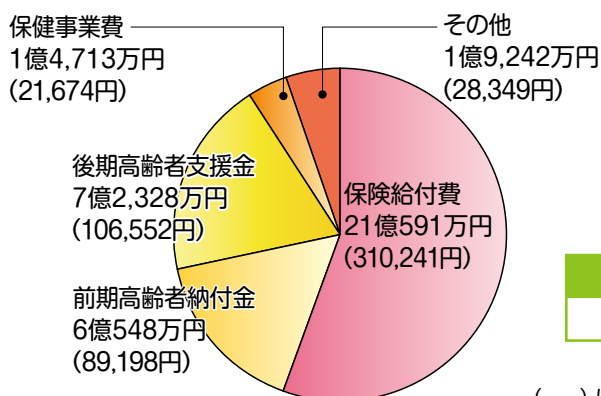
令和7年6月19日に開催された第144回組合会において、令和6年度決算が承認されましたので、ご報告いたします。

令和6年度については、賃金の上昇に伴う保険料収入の増加により、当初見込まれていた経常収支の赤字が大幅に改善し、3,380万円の経常黒字となりました。

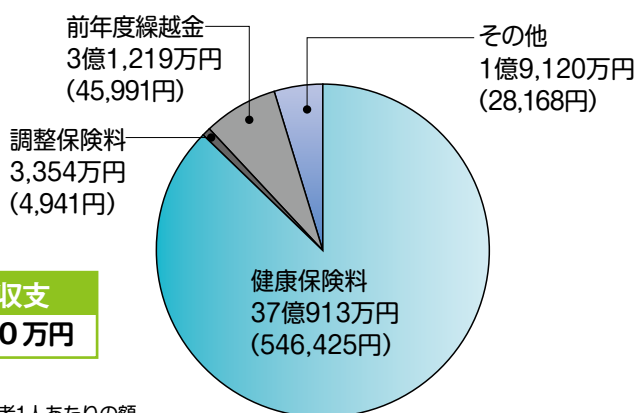
しかしながら、加入者本人（被保険者）1人当たりの医療費は310,241円となり、前年度と比較して13,569円増加しました。また、令和7年は団塊の世代すべてが75歳以上となる「2025年問題」を迎え、社会保障費の急増が見込まれます。加えて、令和8年度から新たに「子ども・子育て支援金制度」が創設されるなど、健保組合を取り巻く情勢は依然として予断を許さない状況にあります。

そのような中、令和7年度からの重点実施事項として“健康経営とコラボヘルス”を推進し、健保組合の本来の役割を果たすべく、加入者の皆様の健康管理、特に生活習慣病の発症・重症化予防に取り組んでまいります。

支出合計 37億7,422万円 (556,014円)



収入合計 42億4,606万円 (625,525円)

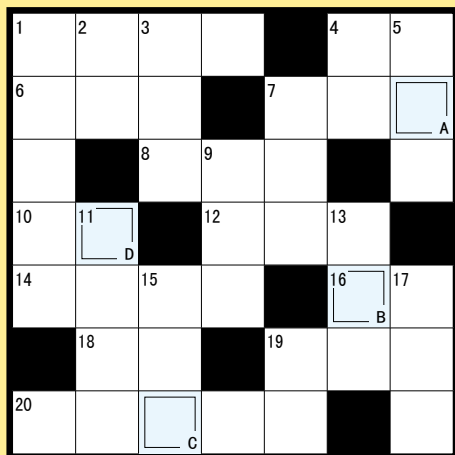


経常収支
3,380万円

() 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 食べると頭がキーン！
- ② 歌舞伎役者が芝居中に切る
- ③ 寝るときにかぶる___キャップ
- ④ 三日月のポーズや英雄のポーズがある
- ⑤ 現場で取材をする
- ⑦ 北大西洋条約機構のこと
- ⑨ サーフィンやヨットは___スポーツ
- ⑪ 人気のアニメが___映画化
- ⑬ ___の丑の日はウナギで元気に
- ⑮ お遍路でグルッと巡る
- ⑰ 豪華客船で一周してみたい！
- ⑲ ことわざ「___より証拠」

ヨコのカギ

- ① 入道雲からゴロゴロ…
- ④ あらかじめ推測すること
- ⑥ 新進___の研究者
- ⑦ 竹で作った樋で___そうめんをする
- ⑧ リコピンが豊富な赤い野菜
- ⑩ いとこの父親
- ⑫ 競技で、相手より優位に立つこと
- ⑭ 「情」や「快」の部首は___偏
- ⑯ ここで落語を堪能
- ⑰ お相撲さんが土俵で踏む
- ⑲ 雑巾がけレースの開催場所？
- ⑲ ドラマや演劇などのシナリオ

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」、本文に被保険者等記号・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。