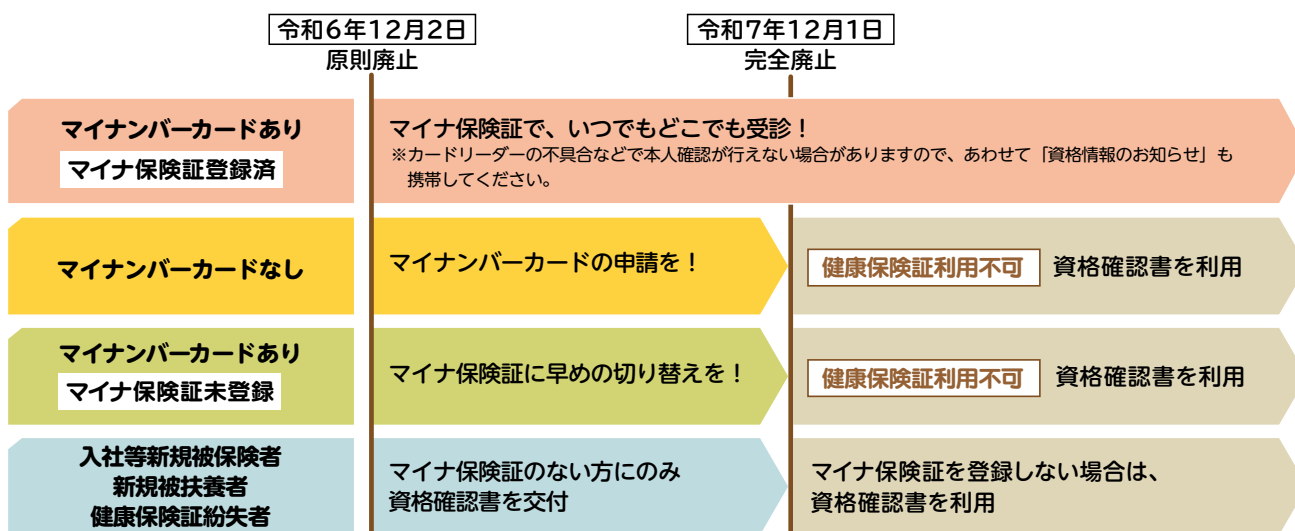


ナニをどうする？ マイナ保険証利用登録の「その後」 結局、従来の健康保険証っていつ使えなくなるの？

従来の健康保険証は令和6年12月2日をもって発行を終了し、マイナ保険証を基本とする体制へと移行しました。令和6年12月1日までに発行された健康保険証が使えるのは、最長で経過措置期限の令和7年12月1日までとなります。

なお、マイナ保険証をお持ちでない方には「資格確認書」が交付され、従来の健康保険証と同様に医療機関等への提示により受診することができます。

健康保険証廃止のスケジュール



マイナ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



●マイナ保険証をお持ちでない方への「資格確認書」の交付について

【資格確認書の交付概要】

1. 交付対象者

令和7年9月5日時点でマイナ保険証をお持ちでない方（すでに資格確認書を交付されている方を除く）

2. 交付単位

世帯で1通 三つ折り封筒

3. 交付時期

令和7年11月初旬（事業所にお勤めの方は、事業主より配布されます。任意継続被保険者の方は、特定記録郵便にてご自宅に郵送されます。）

【保険証の回収について】

現在お持ちの保険証（プラスチックカード型ゴールドのもの）については、令和7年12月2日以降、回収はいたしません。自己破棄が可能です。（券面に個人情報記載されているため、裁断する等、破棄する際はご注意ください。）

ちょっと
ステキな

Healthy
Life

ヘルシーライフ

「長時間座りっぱなし」は健康のSOS ウォーキングで老化予防

監修：フィジカルトレーナー 中野ジェームズ修一

「老化は足から始まる」といわれるように、若さを保つには下肢の筋肉をキープすることが大切。ウォーキングで足腰の筋肉を鍛えて、動きやすい体になりましょう。

日常的に座る時間が長いと、下肢の筋力が低下します。そんな人がいきなりランニングやハードなトレーニングをすると負荷が高すぎてけがのリスクが高まります。その点、ウォーキングは無理なくできる有酸素運動で老化予防が期待できます。

老化予防が期待できる ウォーキングのポイント

歩数より歩幅とスピード

歩幅を広げると筋肉がたくさん使われるので、身長半分まで歩幅を広げてキビキビと歩きます。「ややきつい」のレベルは心拍数130/分。このスピードをキープしましょう。歩数は気にしないで大丈夫。大切なのは運動として負荷がかかるスピードと心拍数です。



心拍数の計測はスマートフォンのアプリやスマートウォッチが便利

目標心拍数を調べる

心拍数を「きつさ」の目安にする場合の目標心拍数を設定します。

① 最大心拍数^{*1}を出す (220-年齢)

^{*1} これ以上上がったら危険と考えられる心拍数

② 最大心拍数×目標強度^{*2}=目標心拍数

^{*2} 脂肪燃焼を目的とした「ややきつい強度」は60～80%

40歳の人の場合の心拍数
(220-40)×0.6～0.8=108～144

計測用ツールがなければ、ウォーキング直後に手首を押さえて脈を15秒間数える。その数を4倍した数字が心拍数



毎日30分、2カ月以上継続

効果を実感するには、「最低30分のウォーキングを毎日」「最低でも10週間継続」すること。トップアスリートなど激しいトレーニングをする人は筋肉の損傷が激しいので回復期が必要ですが、一般の方のウォーキングは毎日続けても悪影響はありません。

強度を上げていく

同じコースを短時間で歩けるようになったら、上り坂や歩道橋のあるコースに変えたり、歩く距離を延ばしたりしましょう。ただし、不安定な不整地(自然の地面)ばかりを歩き続けると足首や膝の痛みにつながるので注意してください。

おらず
+アルファ

老化予防の効果

脳の活性化

- 歩くことで脳内情報処理がフル回転
- ベータエンドルフィン^{*}の分泌

^{*} 脳によいとされる達成感を味わうと分泌される神経伝達物質

見た目が若返る

- 姿勢がよくなる
- 颯爽とした歩き方

転倒予防

(コースに階段の昇り降りを追加)

- 小脳^{*}の活性化

^{*} 人の体のバランスを司る

メタボ予防

- 内臓脂肪を落とす



糖尿病の予防

(食後のウォーキング)

- 血糖値を下げる



ロコモ予防にもウォーキング

ロコモティブシンドローム(ロコモ)は運動器症候群のことで、筋肉や骨、関節などの運動器が衰えて、「要介護」「寝たきり」になるリスクが高まっている状態のことです。筋肉の量は20～30代をピークに年々減少。とくに落ちやすいのは下肢の筋肉で、50歳を過ぎると腰や膝の不調を訴える人が増え、70代で入院治療が必要なケースが増えます。下肢の筋肉を鍛えるウォーキングはロコモ予防にもつながります。



ご存じですか？

整骨院・接骨院のかかり方

整骨院や接骨院では、どんな施術でも健康保険が使えるというわけではありません。知らずに施術を受けてしまわないためにも、整骨院・接骨院にかかる際のルールを知っておきましょう。

健康保険が使えるケースは限られています

健康保険が使える

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない以下の負傷の場合は、健康保険が使えます。

骨折※ 脱臼※ 打撲 捻挫 肉離れ

※骨折、脱臼は、応急処置を除き、あらかじめ医師の同意が必要。

健康保険が使えない(全額自己負担)

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善がみられない長期の施術
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 保険医療機関で治療中の負傷 など

* 仕事や通勤途上におきた負傷は労災保険の適用となり、健康保険の対象外です。

こんな
ルールが
あったのね



整骨院・接骨院にかかる際の注意点

●領収書・明細書をもらいましょう

整骨院・接骨院では、領収書の発行(無料)と、施術内容が細かく記された明細書の発行(有料の場合もあり)が義務付けられています。整骨院・接骨院にかかったときは、領収書・明細書は必ず受け取りましょう。

領収書・明細書を受け取ったら、金額や施術内容をチェックしてください。

●健康保険が使える場合、療養費支給申請書に署名する際は、記載内容をよく確認してください

必ず、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、「療養費支給申請書」に自分で署名してください。白紙の申請書には署名しないでください。

健保組合から、施術を受けられた方に施術内容等を照会させていただくことがあります

19歳以上23歳未満の 健康保険被扶養者に係る認定について

現在、健康保険被扶養者の認定については、認定対象者の年間収入に係る認定要件のうち、その額が130万円未満(60歳以上の方または障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障害がある方は180万円未満)として取り扱っていますが、令和7年度税制改正を踏まえて認定要件の見直しが行われました。この要件見直しに伴い、令和7年10月1日より、下記のとおり取り扱うこととなります。

【認定対象者の年間収入に係る認定要件(被保険者の配偶者を除く。)]

- 認定対象者が19歳未満である場合、年間収入は130万円未満
- ◆ 認定対象者が19歳以上23歳未満の場合、年間収入は150万円未満
- 認定対象者が23歳以上60歳未満の場合、年間収入は130万円未満
- 認定対象者が60歳以上の方または障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障害がある方は、年間収入は180万円未満

※被保険者の年間収入の2分の1未満である要件は変更ありません。

※被保険者と同一の世帯に属していない場合は、年間収入が被保険者からの援助(仕送り)に依る額より少ない場合は、原則として認定されます。

年齢要件はその年の12月31日現在の年齢で判定します。19歳の誕生日を迎える年から22歳の誕生日を迎える年における年間収入要件は150万円未満となります。23歳の誕生日を迎える年以降、60歳に達するまでの間の年間収入要件は130万円未満となります。なお、年齢は誕生日の前日において加算することから、誕生日が1月1日である方は、12月31日において年齢が加算される点にご留意ください。

認定対象者の過去・現在・将来の収入(見込み)などから、今後1年間の収入を見込み、被扶養者認定要件に該当する方がいる場合は、被扶養者異動届により手続きが必要となります。

抗菌薬を正しく使いましょう

抗菌薬※を服用すれば、かぜが早く治ると思っていませんか？ 抗菌薬は細菌と闘う薬なので、かぜなどのウイルスが原因となる感染症には効果がなく、早く治ることもありません。私たちの体を守るためにも抗菌薬を正しく使いましょう。

※抗生剤、抗生物質と呼ばれることもあります。

抗菌薬が効かない、薬剤耐性(AMR)が拡大しています

薬剤耐性とは、抗菌薬の使用により病原体が変化して、特定の種類の抗菌薬が効きにくくなる、または効かなくなることです。近年、薬剤耐性をもつ細菌が世界中で増えてきて、感染症の予防や治療が困難になるケースが増えています。とくに、免疫力の弱い乳幼児や妊婦、高齢者、持病のある人は、感染症にかかると重症化しやすいため、耐性菌が広まって使える抗菌薬が減ってしまうと、命の危険が高まります。私たちにあって、薬剤耐性の拡大防止は、非常に重要なことです。

薬剤耐性(AMR)の拡大を防ぐために

薬剤耐性の拡大を防ぐためには、まずは自分自身が細菌感染症にかからないように予防の意識をもつこと、それと同時に、私たちが抗菌薬を適切に使用することも重要です。

そもそも医薬品は、医師や薬剤師の指示どおり使用しないと十分な効果が期待できなくなります。とくに抗菌薬の場合、必要のない抗菌薬をのんだり、指示された服用方法を変更するなど不適切な使い方をすると、新たな耐性菌が出現するリスクが高まります。また、耐性菌は周囲の人々にも感染します。自分の健康はもちろん、薬剤耐性の拡大を防ぐために、抗菌薬は正しくのみましょう。

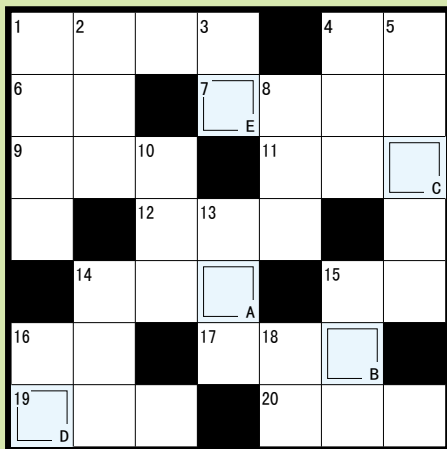
抗菌薬は正しくのみましょう

- 症状を医師に詳しく伝え、適切な処方をしてもらう
- 他の人にあげたりもらったりしない
- 抗菌薬は医師の指示(処方せん)どおり最後までのみきる
- 疑問は医師や薬剤師に相談する
- とっておいて、後でのまない



クロスワード

A～E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

- モミジなどの木々が色づくこと
- 前髪を上げると見える
- 国民の三大____は教育、勤労、納税
- 暮らしている家
- 通行人が迷わないように立てる案内板など
- 景色を楽しむ____風呂
- 夢か____か幻か
- 港の地図記号はこの形
- 塩焼きがおいしい、秋が旬の細長い魚
- 渦潮が有名な____海峡
- ブドウ____はグルコースとも呼ばれる
- 晴れ渡る空の色

ヨコのカギ

- 童謡『虫のこえ』で、キリキリなく虫
- 部屋のここにホコリがたまりがち
- 考えるときに組む人も
- 足利家が代々将軍を継いだ____幕府
- 本番通りに行う____演習
- 白線の前で車をピタッ
- ホテルで、ベッドが2つある客室
- 好きな____の小説を一気読み
- 圧力、寸胴、中華
- 1000kgで1になる、質量の単位
- 野球の試合を____タイムで放送
- ____も育ちも東京です
- 12 星座で獅子の次

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

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。