

健保だより



- 令和5年度決算のお知らせ
- 健診を受けていない方は早めにご予約ください!
- 特定保健指導はなにをするの?

1年に1回は健診を
受けましょう!

チーターは時速100kmもの
速さで走ることができると言われています。
しかし、これは単独で狩りを行う時に可能な
最高スピードです。この写真のように、子育て中は
完全に子どもたちのペースに合わせて移動します。今
は休憩中です。小高くなった場所を選んだのは獲物が見つけやすく、敵にも早く気が付くことができるからです。
休憩の間、お母さんはじっと動かず子どもたちの
ジャングルジム役に徹していました。

▶ ケニア・マサイマラ国立保護区
チーター

写真・文
福田幸広（動物写真家）



経常収支で

7千4百万円の赤字決算に

～ 引き続き医療費の節減にご協力ください～

収入支出決算概要表
〈健康保険分〉

●収入

科 目	決算額 (千円)
保 険 料 収 入	925,970
調 整 保 険 料 収 入	12,311
繰 越 金	0
繰 入 金	120,000
国 庫 補 助 金 収 入	14,183
財 政 調 整 交 付 金	27,132
雑 収 入	9,077
合 計	1,108,673
経常収入合計	935,321

●支出

科 目	決算額 (千円)
事 務 費	23,954
保 険 給 付 費	519,051
納 付 金	439,791
前期高齢者納付金	230,795
後期高齢者支援金	208,993
病床転換支援金	0
退職者給付拠出金	3
保 健 事 業 費	25,401
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	12,290
雑 支 出 等	1,549
合 計	1,022,036
経常支出合計	1,009,746

●決算残金処分

種 別	金額 (千円)
準 備 金	0
別 途 積 立 金	40,000
繰 越 金	46,616
財 政 調 整 事 業 繰 越 金	21
合 計	86,637

収入支出決算概要表
〈介護保険分〉

●収入

科 目	決算額 (千円)
介 護 保 険 収 入	119,538
繰 越 金	0
雑 収 入 他	0
合 計	119,538

●支出

科 目	決算額 (千円)
介 護 納 付 金	113,087
合 計	113,087

一 般 勘 定
(健康保険分)

- 収入合計……………11億 867万円
- 支出合計……………10億2,204万円
- 収支差引額……………8,664万円
- 経常収支差引額……………▲7,443万円

健康保険

当健康保険組合の令和5年度決算が、7月22日に開催された組合会で可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

当健保組合の令和5年度決算は、収入総額11億867万円、支出総額10億2204万円、収支差引では8664万円の残金が生じ、実質的な収支状況を示す経常収支差引では7443万円の赤字となりました。

主な収入である、みなさんから納めていただく保険料収入は9億2597万円でした。前年度より、標準報酬月額が増額したものの被保険者数の減少により、前年度比173万

円減少しました。

主な支出である、みなさんの医療費等にあてられる保険給付費は5億1905万円と、前年度比1352万円減となりました。高齢者医療制度への納付金は、前年度比1億986万円減の4億3979万円となりました。前期高齢者納付金については2億3080万円（前年度比1億2427万円減）、後期高齢者支援金については2億899万円（前年度比1442万円増）となりました。

なお、決算残金8664万円は、繰越金に4662万円、2万円を財政調整事業繰越金とし、残りの4000万円を別途積立金に積み立てることとなりました。

当健保組合としては、みなさんの健康づくりを支援するための健診や

介護保険

保健指導などを積極的に実施し、引き続き効率的な事業運営に取り組み、財政安定化を図ってまいります。

みなさんにおかれましては、年1回の健診受診で自分の健康状態をチェックし、日頃の健康管理に努めていただくとともに、ジェネリック医薬品を積極的に利用していただくなど、医療費の節減にご協力をお願いいたします。

国に代わって保険料を徴収している介護保険分は、令和5年度は収入総額1億1954万円、支出総額1億1309万円となりました。収支差引額645万円は、繰越金に549万円とし、残り96万円を準備金に積み立てることとなりました。

令和5年度に実施した保健事業

当健保組合が実施した保健事業をご報告します。

種別	実施項目	実施時期	事業内容の概要	実施数
	特定健康診査	随時	任意継続被保険者・被扶養者の受診料を全額補助	85人
	特定保健指導	随時	令和5年度分	51人
保健指導宣伝	パンフレットによる啓発等	随時	新入社員用ガイドブック、ジェネリック医薬品使用促進シール・パンフレット配付等	21人
	保健雑誌の配付	年2回	被保険者へ広報誌『健保だより』配付	3,259人
		毎月	出産家庭宅へ『赤ちゃんと！』等を郵送	77人
	医療費通知書の発行	年1回	医療費および保険給付決定通知	1,600人
疾病予防	がん集団検診	定期健診時	被保険者（35歳以上）定期健診時に実施	915人
	市町村がん検診	随時	受診者利用料を全額補助	74人
	人間ドック	随時	受診者利用料を補助（25,000円）	345人
	インフルエンザ予防接種	随時	接種した人に年1回、1,000円を補助	559人
	家庭常備薬の配付	年2回	春・秋とも有償で実施	84人
	体育奨励・保養等	随時	保養所（旅行）補助	88人

●そのほか、禁煙外来についての補助を随時実施しています！

数字でわかるタバコ

何を表す数字でしょうか？

82.1%

禁煙治療終了時、4週間禁煙が成功している割合

▶ サポートを受けて取り組もう ◀

禁煙外来で禁煙治療を5回すべて終了した患者のうち、4週間禁煙が成功している人は8割超に上ります。^{※1} また、治療終了から9カ月後には47.2%が禁煙を継続しています。

禁煙外来は、一定の条件を満たせば禁煙治療薬を使い保険適用で受けることができます。一人では難しいことも、医療機関のサポートがあれば続けられるかもしれません。禁煙したい人は禁煙外来の受診を検討してみてください。

禁煙外来受診の条件

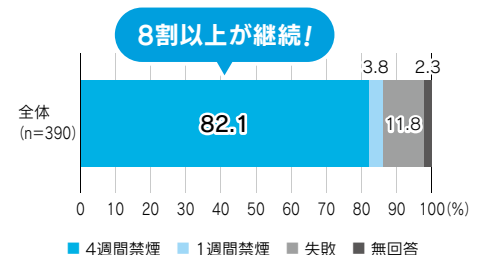
- ① ニコチン依存症スクリーニングテストで、ニコチン依存症と診断された方
- ② 35歳以上の場合、プリクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上の方
- ③ 直ちに禁煙することを希望する方
- ④ 禁煙治療を受けることを文書により同意する方

禁煙アプリも登場

最近では、スマホで使える禁煙アプリも登場しています。無料で誰でも使えるもののほか、保険適用され医師など医療従事者のサポートが受けられるものもあります。



5回の治療を終了した患者の
治療終了時の禁煙状況^{※1}



※1 「平成28年度診療報酬改定の結果検証に係る特別調査(平成29年度調査)ニコチン依存症管理料による禁煙治療の効果等に関する調査報告書」より

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！



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れ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が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。



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...



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。

●被扶養者の方が健保組合を通さずに健診を受けた場合は、健診結果のコピーを健保組合に提出してください。●

特定保健指導はなにをするの？

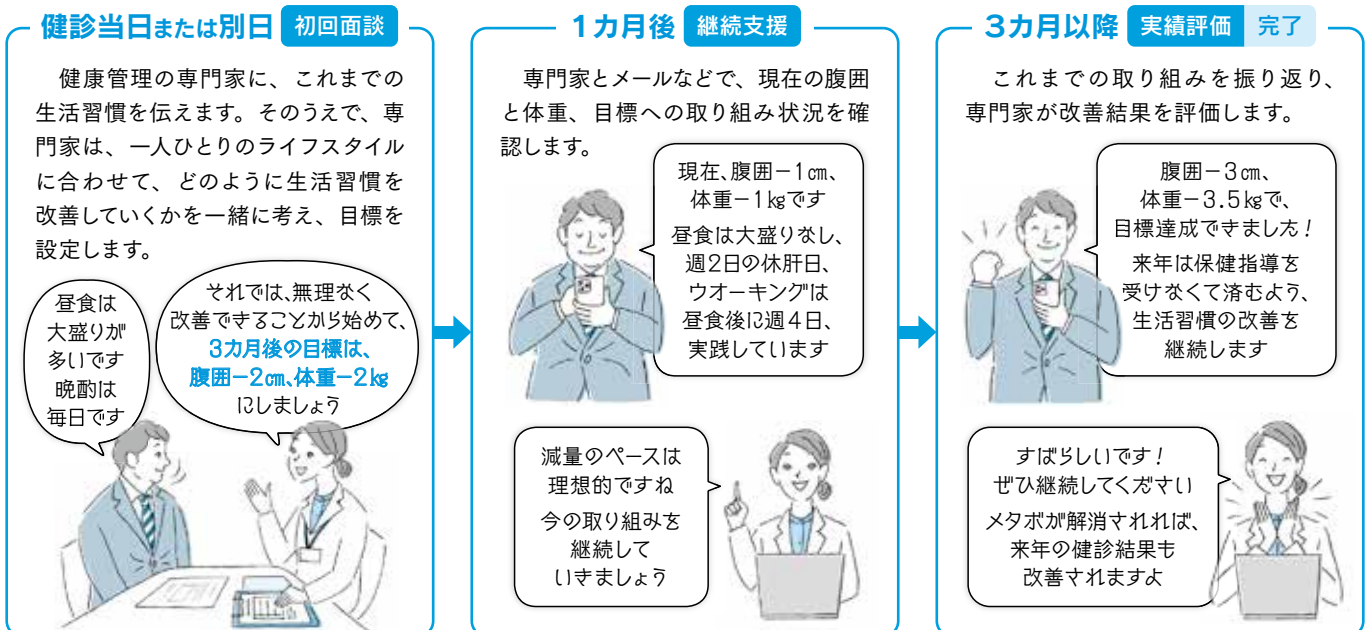


健保組合から「特定保健指導のご案内」が届いた方は、特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方です。特定保健指導では、保健師・管理栄養士などの専門家が、あなたに合った生活習慣の改善法をサポートしてくれます。

脱メタボのチャンスを手にしたあなた、ぜひ参加しましょう。

特定保健指導の流れ <積極的支援の場合(イメージ)>

専門家と一緒に目標を設定し、定期的にサポートを受けながら、ご自身で目標達成に向けた取り組みを実践します。



2024年度からの特定保健指導内容の変更点

* 2024年度特定健診結果に基づく特定保健指導が対象。

● 腹囲減・体重減の結果が重視されます

特定保健指導に参加して3カ月以上経過後の評価で、目標（腹囲2cm・体重2kg減*）を達成した場合には、その年度の特定保健指導が終了となります。

※腹囲2cm・体重2kg減が未達成の場合、生活習慣病予防につながる行動変容や過程等を含めて評価されます。

胃腸が回復する



夏バテで体重が減った人ほど食欲を感じる傾向にあります。

日照時間が減る



太陽の光を浴びる時間が少なくなると、食欲を抑制するセロトニンの分泌が減少します。

基礎代謝が上がる



秋から冬にかけて基礎代謝が上がるとともに、食欲は増していきます。

睡眠不足



季節の変わり目は寝つきが悪くなる人が増えます。睡眠不足は食欲を増進します。

食べる前、メニューを選ぶ前に思い出そう

糖質／脂質を減らすコツ

糖質を減らすコツ

主食を減らす

糖質を減らすためには、**主食（炭水化物）を減らすことが必須です**。その代わり、主菜・副菜（おかず）は少し多めに食べてもかまいません。**ゆっくりよく噛んで、満腹感を得るようにしましょう。**

※極端な糖質制限がもたらす長期的な体への影響は明らかになっていません。脂質のとりすぎにつながることもあることから、極端に糖質を減らすのはやめましょう。



ベジファースト



野菜やきのこなどの食物繊維は、血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。**ただし、急いで野菜を食べ終えて主食を食べ始めては効果がありません。ゆっくり食べるようにしましょう。**

飲みものの糖質に注意

体によいことをうたった健康飲料の中にも、多くの糖質が含まれていることがあります。**飲む前に成分表示を確認するようにしましょう。**お茶やブラックコーヒーなど、**無糖のものを選ぶ習慣を。**



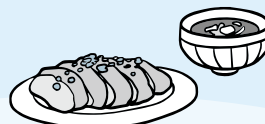
脂質を減らすコツ

不飽和脂肪酸をとる

肉の脂やバターなどの飽和脂肪酸と異なり、**不飽和脂肪酸にはコレステロールを下げる働きがあります。**さばやさんまなどの青魚、ナッツ類、オリーブオイルに含まれていますので、積極的にとるようにしましょう。



茹でる／蒸す調理法を選ぶ



調理のしかたでも脂質は異なります。揚げる／炒める調理法は避け、**茹でる／蒸す調理法を選びましょう。**

見えない油に注意

日本人が摂取する脂質のうち、約8割が「見えない油」からとっています。**見えない油とは、食品自体に含まれている油のことです。**パンよりご飯、肉は脂身の少ない部位を選ぶ、インスタント食品や菓子類は減らすなど、注意しましょう。





「食欲の秋」だから
要注意!

監修：榎野 久士
国立循環器病研究センター 病院
糖尿病・脂質代謝内科医長

食べる前に思い出したい 「糖質」と「脂質」

食欲の
秋

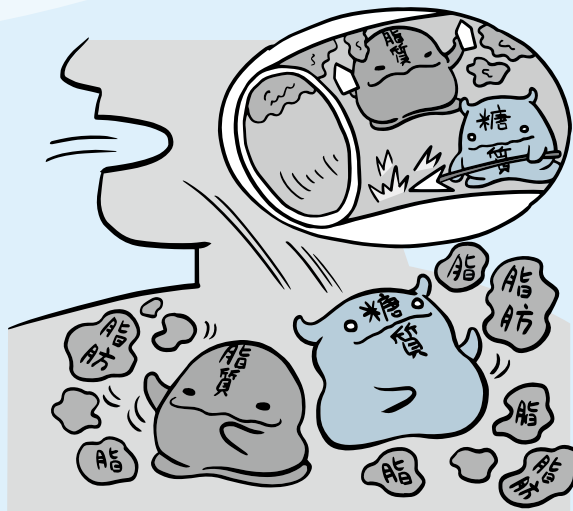


必要な栄養素なのに…

糖質や脂質をとりすぎると なぜ悪い?

糖質も、脂質も、身体を動かすエネルギー源であり、人間が生きていくために必要不可欠な栄養素です。糖質はご飯やパンなどの主食、いもなどの根菜類、スイーツや果物などの甘いものに多く含まれ、脂質は油や調味料、乳製品、ナッツ類、菓子などに多く含まれています。手に取りやすい、選びやすい食品が多いため、とりすぎに注意する意識が重要です。

糖質をとりすぎると、余った糖質がインスリンの働きによって中性脂肪として体内にためこまれてしまうだけでなく、血液中の過剰なブドウ糖が血管を傷つけてしまいます。また、脂質をとりすぎると、中性脂肪やLDL コレステロールが増加し、HDL コレステロールが減少します。増加したLDL コレステロールは血管の老化を早めます。糖質も、脂質も、とりすぎると肥満や動脈硬化の原因になるわけです。



健診結果はどうでしたか？ 注意したい数値

空腹時血糖

100(126)mg/dL以上

血糖値は1日の中でも変化が大きいため、健診ではもっとも安定しているタイミングで測ります。少し高めの状態(100～109mg/dL)でも将来的に糖尿病へ移行しやすいため、注意が必要です。

HbA1c

5.6(6.5)%以上

1～2カ月間の血糖値の平均を示しています。空腹時血糖が正常でもHbA1cが高いと、食後に血糖値が急激に上がる血糖値スパイクが起きていることが考えられます。

LDLコレステロール

120(140)mg/dL以上

動脈硬化を進行させる悪玉コレステロールです。血管壁に入り込んでプラークを形成し、血液の通る隙間を狭くしてしまいます。

HDLコレステロール

40mg/dL未満

末梢組織(血管)のコレステロールを肝臓に回収する善玉コレステロールです。少ないと末梢組織のコレステロールが増えてしまいます。

中性脂肪(トリグリセライド)

空腹時 150(300)
mg/dL以上

随時
(非空腹時) 175(300)
mg/dL以上

増加すると小さなLDLコレステロールを増やし、HDLコレステロールを減らします。小さなLDLコレステロールは血管壁に入り込みやすく、動脈硬化のリスクがぐっと上昇します。

※()内の数値は受診勧奨判定値です。この数値以上になったら、医療機関を受診しましょう。

ずいせきざん
瑞石山 永源寺

臨済宗永源寺派の大本山。1361年に近江守護職佐々木六角氏頼が寂室元光禪師を開山に迎え、伽藍を建立したのが始まり。もみじが夏の深緑から晩秋の赤色へと移ろう色彩変化が美しく、山門前はまるでトンネルのような紅葉が広がる。

🕒 9:00～16:00
※紅葉シーズンは8:00～17:00(時間変更あり)
💰 大人500円、中学生以下無料
☎ 0748-27-0016

歩きたくなる旅

こ
こ
く
た
ん
ぼ
う
ひ
が
し
お
う
み
湖国探訪 東近江

歴史的建造物と豊かな自然が残る東近江市。滋賀県内でも紅葉の名所として名高い湖東三山など、赤く色づく景色を巡る旅にかけよう。

か

つて近江国と呼ばれた滋賀県。「江」は、海・川・湖・濠を意味する、まさに湖の国。東近

江市は琵琶湖の南東部に位置し、滋賀県の総面積の約9・7%を占める広大な面積を誇っている。

琵琶湖にそそぐ愛知川の渓谷にある永源寺は、古くから紅葉の名所として知られ、全山を彩る紅葉は近江随一。「永源寺・奥永源寺の山村景観」は日本遺産の一つに選定されている。

永源寺観光案内所をスタートし、120段あまりの石段がある羅漢坂をのぼって永源寺へ。深い自然に包まれた永源寺では、野鳥のさえずりや葉擦れ、愛知川の溪声に耳を傾けるのも心地よい。境内全体を覆う紅葉はもちろん、ひととき美しいのが開山御手植の楓樹。重く深みのある紅葉が訪れた人々を魅了する。

参拝後は来た道に戻り、次の目的地へ。旦度橋を渡ったら、車の往来に注意しながら進み、地元の新緑な野菜がそろった永源寺ふるさと市場や、ヒトミワイナリー、日登美美術館に立ち寄ろう。紅葉橋を渡り、旅の最後を締めくくる永源寺温泉八風の湯へ。温泉で疲れを癒しつつ、地元の食材に舌鼓を打てば、東近江市を心ゆくまで満喫できるだろう。

INFORMATION

アクセス



近江鉄道八日市駅から近江鉄道バスで35分、「永源寺前バス停」下車



名神高速八日市ICから20分

HPはコチラ



東近江市観光 Web
(一般社団法人東近江市観光協会)

☎ 0748-29-3920





▶ ヒトミワイナリー

国産のぶどうを100%使用し、無ろ過・無清澄の「にぎりワイン」のワイナリー直売所。天然酵母パンをはじめハード系のパンを中心とする「パンの匠 ひとみ工房」も併設。
※商品の種類は時期により異なります

🕒 11:00～18:00
🗓 月曜日、木曜日、年末年始
☎ 0748-27-1707



◀ヒトミワイナリー独自の田舎式微発泡ワイン「h3」、ワイン酵母を使用したカンパーニュなど

▶ 秋限定のライトアップ!

例年11月上旬～下旬の期間限定で17:00頃～20:30まで境内がライトアップされ、幻想的な雰囲気に。



▶ 永源寺 本堂

「安心室」と号し本尊の世継観音を祀っており、祈願すると子どもや跡継ぎに恵まれると伝えられている。



▶ 永源寺観光案内所

永源寺の総門手前にあり、GWと観楓期(10月下旬～12月上旬)のみ開かれる観光案内所。

🕒 9:00～17:00
☎ 0748-27-2020



▶ 日登美術館

日登美株式会社の創業者・図師礼三氏のコレクションを収蔵。バーナード・リーチの作品を中心に、季節によってさまざまな美術品を展示。

🕒 11:00～17:00
🗓 月曜日、木曜日、年末年始
💰 大人500円、中学生以下無料(大人同伴に限る)
☎ 0748-27-1707



▶ 旦度橋

愛知川にかかる赤い欄干の大橋。



▶ 永源寺 開山御手植の楓樹

寂室元光禅師が手ずから植えたもので、秋には重く深みのある赤色に。



▶ 永源寺温泉 八風の湯

日帰り入浴、食事、宿泊ができる温泉施設。愛知川の自然が一望できる露天風呂を備えているほか、お食事処では近江牛や永源寺こんにゃくなどをいただける。

🕒 10:30～22:00(最終受付21:00)
🗓 年中無休(メンテナンス休業あり)
💰 土日祝:中学生以上1,700円、3歳～小学生800円、3歳未満200円
平日:中学生以上1,300円、3歳～小学生700円、3歳未満200円
☎ 0748-27-1126



近江牛すき焼膳
2,970円(税込)



▶ 永源寺ふるさと市場

地元でとれた新鮮な野菜や、永源寺名物のこんにゃくなどを販売。

🕒 10:00～15:00(土日祝は16:00)
※4月中旬～12月中旬のみ営業
🗓 木曜日(11月は無休)
☎ 050-5801-1155



約 7.5km 約 3 時間 / 約 10,000 歩

● 日本紅葉の名所100選に選ばれた三つの寺院 湖東三山

例年11月中旬の紅葉シーズンは、湖東三山をめぐるシャトルバスが運行。詳細は近江鉄道のHPをご確認ください。

❗ 釈迦山 百済寺



近江最古の寺院で、606年に聖徳太子が「近江の仏教拠点」の一つとして建立したとされる。本坊庭園は県内最大クラスの池泉廻遊式かつ鑑賞式庭園で、別名「天下遠望の名園」と称されている。

🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
💰 高校生以上600円、中学生300円、小学生200円
☎ 0749-46-1036

❗ 松峰山 金剛輪寺



本堂は鎌倉時代の代表的な和様建造物として国宝に指定。例年11月頃には境内が鮮やかな紅葉に彩られ、とくに本堂周囲と庭園内の紅葉は「血染めのもみじ」と称されるほど深紅に染まる。

🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
💰 高校生以上800円、中学生300円、小学生200円
☎ 0749-37-3211

❗ 龍應山 西明寺



834年、仁明天皇の勅願により三修上人が開山。本堂と三重塔は鎌倉時代の建造物で国宝に指定、二天門は室町時代の建造物で重要文化財に指定されている。

🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
※12/31は15:00まで
💰 高校生以上800円、中学生500円、小学生300円
☎ 0749-38-4008

Sightseeing
ひと足のばして

▼近江鉄道 HP



※営業時間や料金等は変更される場合があります。



今月も出費が多くて困っちゃうわ。
医療費も節約できたらいいのだけど…

ジェネリックにすればお薬代が安くなるぞ。
長期服用しているお薬は、
とくに節約効果抜群じゃ！



それは助かるわね！
でも、安いお薬ってなんだか心配ね…

ジェネリックが安いのは品質が劣るからではなく、
研究開発費が先発医薬品ほどかからないからじゃ。
有効性や安全性は先発医薬品と同等
であると認められているから安心なのじゃ



令和6年10月から 先発医薬品を希望すると負担増に

10月以降、ジェネリック医薬品がある先発医薬品^{*}を希望する場合は、ジェネリック医薬品との差額25%にあたる金額を患者が負担することになりました。あえて先発医薬品を選ぶと、従来よりも自己負担額が高くなります。

^{*}対象となる先発医薬品は、ジェネリック医薬品の発売から5年以上経過した薬、またはジェネリック医薬品の使用割合が50%以上となった薬。

〈例〉	薬価	自己負担額（3割）	
		令和6年 9月まで	令和6年 10月から
先発 医薬品	500円	150円	200円 50円増
ジェネ リック	250円	75円	75円 変化なし

◆◆◆ 多剤服用によるポリファーマシーに気をつけて！ ◆◆◆

ポリファーマシーとは、多くの薬を服用していることで重篤な副作用を起こしたり、正しく薬がのめなくなったりしている状態のことをいいます。本来は病気を治すためのお薬も、数が増えると相互に影響し合って体へ悪影響（ふらつきやめまい、食欲低下、眠気、物忘れなど）を起こすことがあります。気になる症状がある場合は自己判断せずかかりつけの医師に相談しましょう。

ポリファーマシーを防ぐには、日ごろからかかりつけ医やかかりつけ薬局をもち、服薬情報を把握してもらうことが大切です。マイナ保険証^{*}やお薬手帳があると医師や薬剤師に正しい服薬情報・履歴を伝えることができます。

^{*}健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード

お薬代節約できるジェネリック

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、先発医薬品の特許期間が切れた後に同じ有効成分で製造・販売されるお薬です。上手に活用すれば、お薬代を抑えることができます。

2024年12月2日

迫る！保険証の
廃止



マイナ保険証が 基本になります

保険証廃止!?
大丈夫かな…



心配しないで、
マイナ保険証は
とっても便利だよ!



現在の保険証は今年12月2日に廃止され、
マイナ保険証での受診が基本となります。
すでにお持ちの保険証は廃止後1年間使用できますが、
紛失や転職時にも新規発行・再発行ができません。
マイナ保険証はメリットがたくさんあります。
ぜひ早めの切り替えをお願いいたします。

マイナ保険証
使ってね!



マイナ 保険証の 作り方

1 マイナンバーカード を申請

申請方法は
ココを見てね！



マイナンバー カードを 受け取ったら…



2 保険証 利用登録

病院などに行ったときに、
カードリーダーにマイナンバー
カードを入れて登録



登録は
たった
30秒！

「資格情報のお知らせ」を お届けしています

保険証の廃止後も安心して保険診療を受けていただけるよう、2024年10月までにすべての加入者に対し「資格情報のお知らせ」を交付しています。

届いたら…

マイナンバーの下4桁に
間違いがないかをご確認ください。
▶記載内容に誤りがある場合は、健保組合にご連絡ください。

こんなときに使います。

✓ 医療機関の受診に

マイナ保険証を利用できない
医療機関への受診に、マイナ
ンバーカードとセットで提示する
と保険診療が受けられます。

✓ 健保組合への 給付金等の申請に

各種給付金を申請するときに
必要な健康保険の「記号・
番号」が確認できます。

SAMPLE

資格情報のお知らせ
(交付番号)
(保険者番号)

あなたの加入する健康保険の資格情報を下記のとおりお知らせします。
なお、このお知らせのみでは受診できません。

記号	000	番号	000000000 (校番) 00
氏名	健保 太郎		
フリガナ	ケンボウ タロウ		
負担割合 (70歳以上のみ記載)	〇割		
資格開始年月日	令和〇年〇月〇日		
交付年月日	令和〇年〇月〇日		

※ 70歳以上の場合は、負担割合のほか、有給期間、免状期日も記載。(下欄の交付情報の欄にも同様)
スマートフォンをお持ちの方は、以下の QR 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。

マイナポータルへのアクセス・ダウンロードはこちら

マイナ保険証の読み取りができない、機种的な場合は、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、この文書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。)

***** 1234 *****

下部の欄にマイナ保険証が添付されています
(この欄の枠は印刷されません)

資格情報印刷の注意
印刷：年・月・日発行
(交付番号)
(保険者番号)
記号 000 番号 000000000 (校番) 00
氏名 健保 太郎
負担割合 〇割 (70歳以上のみ記載)
資格開始 令和〇年〇月〇日
資格終了 令和〇年〇月〇日
受診の際にはマイナ保険証が添付されています

資格情報のお知らせ
令和〇年〇月〇日発行
(交付番号)
(保険者番号)

記号 000 番号 000000000 (校番) 00
氏名 健保 太郎
負担割合 〇割 (70歳以上のみ記載)

受診の際にはマイナ保険証が添付する必要があります

※様式が異なる場合があります。



切り取って
マイナンバー
カードと一緒に
携帯してね

マイナポータルをご活用ください



紙を持ち
歩かなくて
いいよ



▲医療保険の資格情報 (PDF)

スマートフォンのアプリ「マイナポータル」から、
資格情報 (PDF) をダウンロードできます。この
PDF 画面をマイナンバーカードと一緒に提示する
と「資格情報のお知らせ」がなくても、保険診療
を受けることができます。

操作方法 マイナポータル (ログイン)
▶ 健康保険証 ▶ 端末に保存



マイナポータルとは

健康医療や子育て、介護、税金など
の各種行政手続きがワンストップで
行える政府が運営するオンライン
サービス。ご自身の薬の情報や特定
健診結果を確認することもできます。



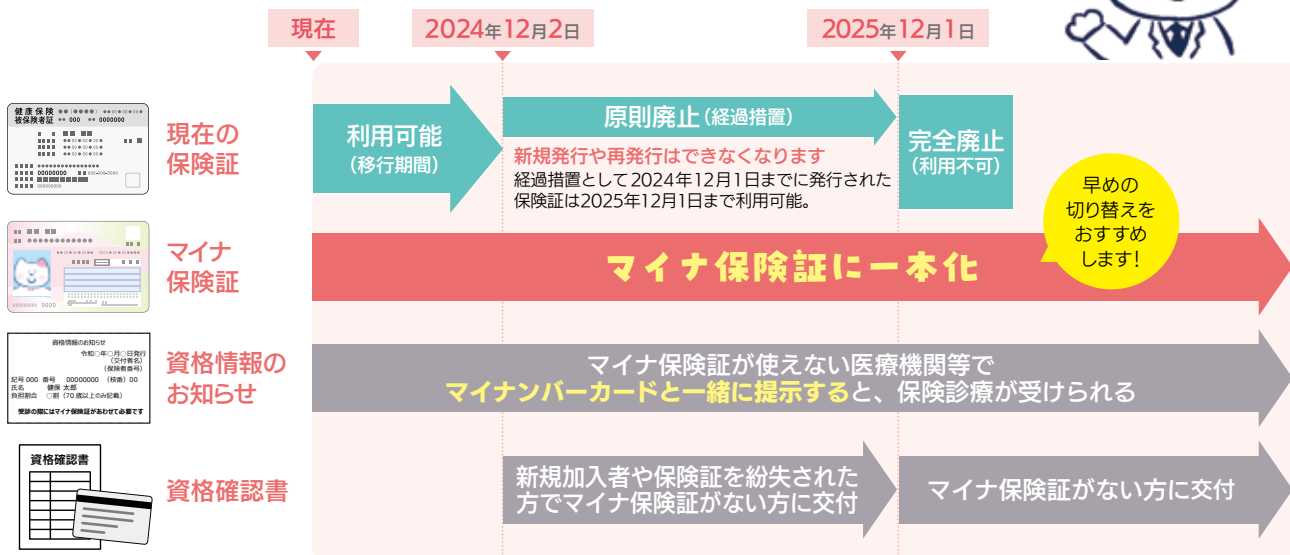
必ず会社に
マイナンバーを
提出してください

マイナンバーが健保組合に未提出だったり、間違って提出されていたりすると、
マイナ保険証によるオンライン資格確認ができません。
就職・転職されたときは、ご家族の分も含め、番号の間違いがないよう、正確
に速やかに事業主へマイナンバーをご提出いただくようお願いいたします。

マイナ保険証に切り替えを！

※マイナ保険証…保険証利用登録をしたマイナナンバーカードのこと。

■ 保険証廃止のスケジュール



Q 保険証が廃止された後はどうなるの？

A 2024年12月2日以降は保険証の新規発行や再発行はできなくなります。保険証を紛失したり、苗字の変更による再発行、ご家族を被扶養者として届け出たときにも保険証は発行されません。ただし、お手元の保険証は1年間の猶予期間があり、2025年12月1日まで使用可能です。



Q 今後は病院には何でかかればいいのか？

A 次の4つの方法で保険診療を受けることができます。

1 マイナ保険証

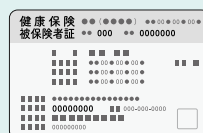
過去の診療情報に基づいた確かな医療を受けられます。



イチ
オシ！

2 お手元の保険証

2025年12月1日までは
使用可能です。



3 マイナ保険証+ 「資格情報のお知らせ」※

マイナ保険証が利用できない医療機関等でセットで提示することで保険診療が受けられます。



4 資格確認書

2024年12月2日以降、新規に加入された方、保険証の紛失や氏名変更があった方で、マイナ保険証をお持ちでない方に交付します。



※「資格情報のお知らせ」は、マイナポータル上の資格情報画面の提示でもOKです（詳細は右ページへ）。



みんながもっと
便利に!

「こうだったらいいのにな」が マイナ保険証で叶います!

病院や薬局で...

医師や薬剤師が過去の薬、特定健診データを確認できます。重複投薬や併用禁忌を確認してもらえるので、安全で質の高い医療が受けられます。
※患者の同意が必要です。



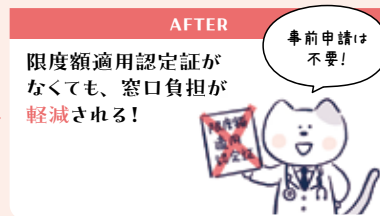
確定申告で...

1年間に支払った医療費が一定額を超えた際に、所得税の還付を受けられる医療費控除。マイナポータルを使うと、医療費通知情報を確定申告書に自動入力できます。



医療費の支払いで...

高額な窓口負担を軽減できる「限度額適用認定証」。事前に健保組合に申請が必要ですが、マイナ保険証なら限度額適用認定証がなくても窓口負担が軽減されます。



就職・転職したとき...

マイナ保険証なら、就職・転職後もそのまま使い続けることができます。これまでのように保険証が届くまでの待機期間がなくなります。
※健保組合への届出は必要です。



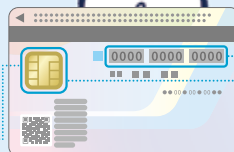
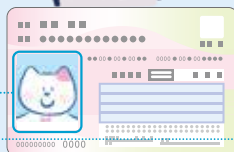
便利で安全 マイナンバーカード

便利だけど、
持ち歩いても
大丈夫なの...?

なりすまは
できません

写真入りのため
対面での悪用は困難。

電子証明書を使う
ため、オンラインの
利用にはマイナンバー
は使われません



セキュリティ対策は万全!
キャッシュカードと同じように
持ち歩いて大丈夫!

マイナンバーを
見られても悪用は困難

マイナンバーを利用するには、顔
写真付き身分証明書などでの本人
確認があるため、悪用は困難。

プライバシー性の高い
個人情報が入っていません

ICチップ部分には、税や年金など
の個人情報は記録されません。

万全の

セキュリティ
対策



紛失・盗難の場合は、
24時間365日体制で
一時利用停止可能

アプリごとに暗証番号
を設定し、一定回数間
違うと機能ロック

不正に情報を盗み出そ
うとすると、ICチップ
が壊れる仕組み

マイナンバー総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

受付時間
(年末年始を除く) 平日 9:30 ~ 20:00
土日祝 9:30 ~ 17:30

紛失・盗難による利用停止は
24時間365日受付!

20歳代は2年に1回 子宮頸がん検診を受けましょう

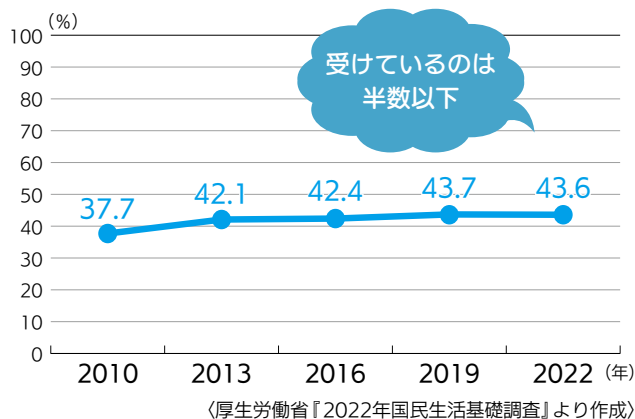
子宮頸がんの罹患率は20～40代の女性で増えています。20歳代は2年に1回、定期的な子宮頸がん検診を受診することが推奨されていますが、受診率は50%に満たない状況です。早期発見・早期治療のためにもお住まいの市区町村から無料クーポンが届いたら、ぜひその機会に子宮頸がん検診を受診しましょう。

細胞診とHPV検査

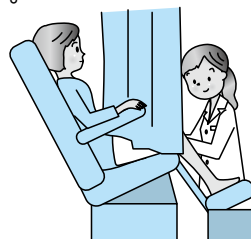
子宮頸がんの検査方法には、「細胞診」と「HPV検査単独法」があります。

細胞診は、子宮頸がんの罹患率減少効果を示す確実な証拠があり、運用方法が確立されています。がんや前がん病変の細胞を見つける検査なので、子宮の入口である頸部の細胞を採取する必要があるため敬遠しがちですが、早期発見・早期治療のためには積極的に受けることが大切です。

● 子宮頸がん検診受診率の推移（過去2年間〈20～69歳〉）



一方、HPV検査は、HPVウイルス（ヒトパピローマウイルス）に感染しているかどうかを見る検査で、細胞診と同様に子宮頸部の細胞を医師が採取します。HPV検査単独法は2024年4月から準備のできた市区町村から導入され、30～60歳の女性を対象に5年間隔での受診が勧奨されています。



細胞診も
HPV検査単独法も
医師が細胞を
採取します

● HPV検査単独法が導入されている自治体の場合

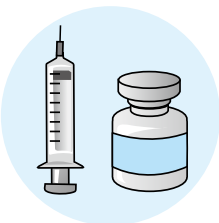
検査法		細胞診	HPV検査単独法※
検査間隔		2年に1回	5年に1回
対象者	20歳代	○	—
	30～60歳	—	○
	61歳以上	どちらかを実施	

※ HPV検査で陽性となると、同じ検体を使って細胞診を行います。追跡検査対象者は1年後に再検します。

※ HPV検査単独法が導入されているかどうかは各自治体にお問い合わせください。

HPVワクチンで予防も

子宮頸がんは、主に性交渉によってHPVに感染することが原因とされるため、ワクチンで予防できる稀ながんです。性交経験のない10代でHPVワクチンを接種することが望ましいとされますが、検診でウイルスに感染していないことがわかれば、20～30代で接種してもその後の感染を防ぐことができます。



HPVに感染すると必ずがんになるわけではなく、ほとんどは自然に体外に排出されますが、まれに子宮にとどまる

ことがあり、100種類以上あるHPVのうち15種類ほどががん化するといわれています。HPVワクチンには、もっともがん化する可能性のある2種類に予防効果がある2価の「サーバリックス」、4種類に予防効果がある4価の「ガーダシル」、9種類に予防効果がある9価の「シルガード9」があり、2価と4価で子宮頸がんの原因の60～70%、9価で約90%をカバーできるといわれています。

なお、「ワクチンを打てば子宮頸がん検診は受けなくていいの？」と思われるかもしれませんが、必ず検診を受けましょう。

忙しいあなたに

globody グローバルボディ
フィットネス
fitness

指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya



1 \\ Start! // セットアップ

鍛えたい筋肉にアプローチできる
姿勢をつくる



Point

お腹に力を入れて
骨盤を立てる

両足を肩幅に広げる。
肩の力を抜いて、
肘を90度に
曲げて開く。

肘が肩より
高くないよう
に

2 ファットバーン

大きな動きで
心拍数を上げて
脂肪を燃焼

息を吐きながら、膝と肘
を対角線上に近づけるよう
に左右交互にツイスト
する。これをテンポよく
繰り返す。



Point

お腹に
力を入れる

左右交互に
計20回

内臓脂肪を撃退!

ツイストマーチ

立ったまま簡単にできるエクササイズです。内臓脂肪や
お腹周りの皮下脂肪をしっかり落とし、引き締まった
ウエストをめざしましょう。

CHECK!

動画を見ながらやってみよう!

<http://dougahfc.jp/imfine/undo/24autumn01.html>



3 パルシング

関節に負担をかけずに
インナーマッスルを刺激

左手は腰、右手は肘を曲げて開き、
左足を一步前に出して踵を浮かせる。
息を吐きながら、膝と肘を対角線
上に近づけてツイストし、元の姿勢に
戻る。これをテンポよく繰り返す。
左右入れ替えて行う。

Point

お腹に力を入れ、
タオルを絞るように
ツイストする



左右
各10回

\\ おつかれさま //

5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして
疲れをリセット

左手首を右手で優しくつかん
で頭上に上げ、上半身を右に
傾けてキープする。左右入れ
替えて行う。



左右
各10秒

4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、
筋肉に強めの刺激を加えて
筋力アップ

片足をまっすぐ前方に伸ば
して床から離し、両手を上
げてキープする。左右入れ
替えて行う。



左右
各10秒

Point

左右の骨盤の高さが
同じになるよう、
お腹に力を入れる

“内臓脂肪”が気になる方にとくにおすすめ

globody fitness は、5つのステップを組み合わせることで、たった3分で全身の脂肪燃焼、筋力、引き締めを同時に行えるメソッドです。ツイストマーチは、globody のなかでもとくに内臓脂肪やお腹周りの皮下脂肪に効果的なエクササイズです。お腹周りの筋肉を鍛えると、日常生活でもお腹に力を入れやすくなり、すっきりしたウエストをキープしやすくなりますので、ぜひ継続してみてください!