



## 知っておきたい！ 健保のトク

VOL.59

### マイナンバーカードには何が入っている？

マイナンバーカードを持つ不安の1つとして挙げられるのが、紛失時等の個人情報の漏洩です。特にマイナ保険証では、受診記録といった機微な情報が流出し悪用されるのでは、と危惧される方もいるのではないのでしょうか。

その心配にはおよびません。マイナンバーカードのICチップには税、年金、受診記録・処方薬の履歴等のプライバシー性の高い個人情報が入っていません。ICチップには、カード面に記載されている氏名・住所・生年月日・性別の4情報と顔写真、マイナンバー、さらにe-Taxの電子申請やコンビニでの公的証明書の交付等のオンライン手続きの際になりすましや改ざんを防ぎ、本人確認を行うために必要な電子証明書等しか入っていないのです。

既にマイナンバー制度導入後は、就職、転職、年金受給等多くの場面で個人番号の提示が必要となります。市役所や金融機関等で身分を証明する際、顔写真付きの公的証明書を求められる場合がありますが、マイナンバーカードがあれば番号確認と本人確認がこの1枚で済んでしまうというメリットがあります。

健保組合は現在、マイナンバーと健康保険証のひも付け登録の確認作業を行うなど、マイナ保険証への円滑な移行に向けた取り組みを国と連携して行っており、その取り組みについては以下の動画からご覧いただけます。



デジタル庁作成動画▶【報告と対策】

## ★ Special Issue アルコール健康障害の発生予防に指針 「飲酒に関するガイドライン」を公表

4月は入社や異動の季節です。今年には新型コロナウイルスの影響もなく、歓送迎会を計画している幹事さんもいるでしょう。歓送迎会と言えばアルコール飲料が付き物ですが、最近では、あえてお酒を飲まない、もしくは少量しか飲まない「ソバキュリアス」というライフスタイルが働き盛り世代で増えているともいわれています。

これに拍車を掛けそうなのが、2月19日に厚生労働省が発表した「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」です。飲酒のリスクや影響、飲酒の際に気を付けた方が良いことなどを取りまとめたものです。

同ガイドラインは、アルコール健康障害の発生を防止するため、国民一人ひとりがアルコールへの関心と理解を深め、必要な注意を払って不適切な飲酒を減らすことを目的に、お酒に含まれる純アルコール量(%)を数値化する算出式を示しています。例えばビール500ml(5%)の純アルコール量は20gとなります。また、ガイ

ドラインでは病気に発症リスクが上がる飲酒量もまとめており、大腸がんでは、1日当たり20g程度(週150g)以上、高血圧や男性の食道がん、女性の出血性脳卒中などの場合は、たとえ少量であっても飲酒自体が発症リスクを上げるとの研究結果も公表されています。

さらに、避けるべき飲酒時の注意として①一時多量飲酒(特に短時間の多量飲酒)、②他人への飲酒の強要等、③不安や不眠を解消するための飲酒、④病気療養中の飲酒や服薬後の飲酒(病気等の種類や薬の性質で変化)——といった項目が示されています。

「百薬の長」といわれたお酒も、今後は健康に配慮した飲み方として挙がっている「あらかじめ量を決めて飲む」「飲酒前に食事を取る」「飲酒の合間に水や炭酸水を飲んでアルコールをゆっくり分解・吸収できるようにする」「1週間のうち飲酒しない日を設ける」などを、今までの以上に意識していく必要があるそうです。