

滋賀県

のうきよう健保

NO.131

2021.春

P2 けんぼウォーキング大会 2021 春（歩 Fes.）を開催します！

P3 オンライン資格確認

P4 さっそく健診の予定を決めてしましましょう／
特定保健指導に参加しましょう

P6 令和3年度 予算と事業計画が決まりました

P8 寸又峡・夢のつり橋

P10 令和3年度 各種健康診断のご案内

P11 24時間電話相談サービス

P12 脱メタボレシピ

P14 被扶養者の状況に変更はありませんか？

P15 Health Information

P16 チューブトレーニング



ご家庭へお持ち帰りになり ご家族ともどもご覧ください

滋賀県農協健康保険組合

2021年
スタート(予定)

オンライン資格確認 (マイナンバーカードの被保険者証利用)

病院窓口で加入資格をオンラインでチェックできます

オンライン資格確認とは、患者が病院窓口でマイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーにかざすことで、加入する健康保険組合などの資格情報がオンラインで病院に通知され、病院は医療費を請求する健康保険組合を把握できるしくみです。患者は保険証を提出する必要がなく、マイナンバーカードの提示だけで済みます。

※現在、対応できる医療機関・薬局は、28.5%程度と限定的です。引き続き保険証を持参してください。

保険証として利用するには「マイナポータル」への事前登録が必要です。
詳しくはマイナポータルのホームページをご覧ください。
https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html



こんなメリットがあります

●医療費の過誤請求が減ります

最新の加入資格が確認できるため、医療費の誤請求や未収金が減少します。

●医療費控除がかんたんになります

マイナポータルを通じた医療費情報の自動入力で、確定申告の医療費控除がかんたんになります。

●保険証としてずっと使える

就職や転職しても、新しい保険証の到着を待たずにマイナンバーカードで受診できます。

●窓口への書類持参が不要になります

自己負担限度額が確認できるため、限度額適用認定証が不要になり、認定証を事前申請する手間が省けます。

オンライン資格確認のイメージ



保険証の被保険者番号が個人単位化されます

オンライン資格確認の導入に伴い、現在の世帯単位の被保険者番号の後ろに、個人を識別する「2桁の枝番」が追加されます。これにより、保険証でもオンラインで資格情報の照会・確認ができます。

本人(被保険者)	令和3年4月1日交付
被保険者証 記号 1234 番号 1234567 (枝番) 01	
氏名	番号 花子
生年月日	平成元年3月31日生 性別 女
資格取得年月日	平成25年4月1日
保険者所在地	滋賀県大津市松本一丁目2番20号
保険者番号	06250310
名称	滋賀県農協健康保険組合

2桁の枝番を追加

個人を識別する2桁の枝番は、4月以降発行(新規・再発行)される保険証から追加いたします。
現在お持ちの保険証は、2桁の枝番がなくてもそのままご利用いただけます。



歩いて健康に! けんぽウォーキング大会 2021春(歩Fes.)を開催します!



個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」にて、スマートフォンアプリを利用したウォーキングイベントをこの春も開催します。開催期間中はランキングが確認できますので、楽しみながらウォーキングを続けることができます。ぜひご参加ください。



実施期間

【エントリー期間】 ……2021年 4月 1日(木) ~ 2021年 4月30日(金)
【チーム作成期間】 ……2021年 4月 1日(木) ~ 2021年 4月15日(木)
【イベント開催期間】 ……2021年 4月16日(金) ~ 2021年 7月15日(木)

歩Fes. ルール

1. 参加者は滋賀県農協健康保険組合に加入する被保険者*の方です。
2. 大会期間中に記録される自身の総歩数を競う個人戦に参加することができます。
3. エントリーを行うと個人戦に、チームに参加すると個人戦とチーム戦に参加できます。
4. スマートフォンアプリ「MHWアプリ」のアプリ歩数連携機能、および手入力でMYバイタルに記録された歩数が記録されます。スマホアプリで歩数連携の設定を行っていない方は、設定方法を確認して、ご自身で設定を行ってください。
(設定方法はサイト内の「よくある質問」をご覧ください)
(アプリ歩数連携機能と手入力、どちらも利用されている場合は、大きい値がイベントの総歩数およびランキングへ反映されます)

*資格取得日が最近の場合は、参加できないことがあります。

賞品

参加賞 ……100ポイント
達成賞 (3カ月間の平均歩数が8,000歩/1日以上) ……1,000ポイント
チーム賞 ……チームランキング20位以内かつ平均歩数8,000歩以上で1人につき500ポイント

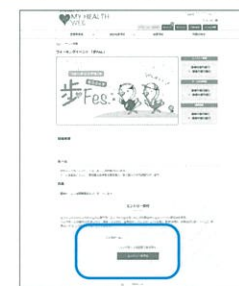
※ポイントを使うとQUOカードPayや体組成計などの健康グッズなど、約120種類の賞品と交換できます。

ウォーキングイベント「歩Fes.」参加方法

PC・スマートフォン・タブレット端末対応

ログイン～エントリー

- ① MY HEALTH WEBへログイン後、TOPページの「歩Fes.エントリー受付中」をクリックしてエントリーページに移動します。移動後、ニックネームを入力して、「エントリーする」を選択します。



- ② エントリーが完了します。



参加コースを決める

【A】 チームを作成する (チーム戦) 3人以上10人以下……4月15日まで

- ① チームを作成してチーム戦に参加するには、エントリー完了ページの「チーム作成」を選択します。
(「ログイン～エントリー」②の【A】を選択します)
- ② チーム名称を入力し、「チームを作成する」を選択します。
- ③ チームの作成が完了します。完了後、チームIDが付与されて、チーム戦への参加が完了します。チームIDを伝えて、チームに招待しましょう。

【B】 既存のチームに参加する (チーム戦) 4月15日までは参加脱退可能

- ① 既存のチームに参加するには、エントリー完了ページの「既存のチームに参加」を選択します。
(「ログイン～エントリー」②の【B】を選択します)
- ② 参加したいチームのメンバーから受領したチームIDを入力し、「チームに参加する」を選択します。
- ③ 既存チームへの参加とチーム戦への参加が完了します。

【C】 個人戦のみに参加する

- ① 個人戦のみに参加するには、エントリー完了ページの「イベントページへ」を選択します。
(「ログイン～エントリー」②の【C】を選択します)

マイヘルスウェブ 利用登録方法!

① アプリをダウンロード

- iPhone →
- Android →



起動後、8桁の保険者番号を入力

② 初回利用登録を行う

ログインID → 保険証の記号・番号
仮パスワード → 生年月日
(西暦8桁)
氏名(カナ)
メールアドレス【必須】

お問合せ先

マイヘルスウェブ ヘルプデスク
☎03-5213-4467 (平日 9:00 ~ 17:00)

特定保健指導に参加しましょう

生活習慣の改善で健康へ 引き返すチャンスです

40歳以上の人は健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定されると特定保健指導に参加することができます。治療が必要になる前に生活習慣の改善で健康な状態に引き返すチャンスと捉え、積極的に参加しましょう。



改善を始めるのは今

自覚症状がないからといって放置してしまうと、いずれは生活習慣病を発症してしまう状態です。改善を始めるタイミングは、今がベストと考えましょう。



怒られることはありません

指導という一方向的なものを想像するかもしれませんが、実際はサポートです。できそうなこと、続けられそうなことを、保健師・管理栄養士と一緒に考えます。



特定保健指導 をおすすめする 理由

ゴールがあります

数カ月先の目標値を設定して、生活習慣の改善に取り組みます。無理な目標は設定しませんので、着実にこなしていけば十分に達成可能です。



無料です

特定保健指導にかかる費用は、当健保組合が負担します。みなさんは生活習慣の改善に集中して取り組んでください。



こうやって決まる、特定保健指導の対象者



※服薬中の方は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の方は積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。

あなたと
家族を守る



被扶養者の
みなさん

2021年度がスタート!

さっそく健診の予定を 決めてしまいましょう

病気やその予兆を早期に発見し、改善につなげるのが健診の目的です。受けない年があると、それだけ改善のきっかけが遅れてしまいます。健保組合全体の被保険者の受診率は90%超ですが、被扶養者は50%弱と低い水準です。被扶養者のみなさんは、うっかり忘れてしまわないよう先に予定を決めておきましょう。



STEP1 健保組合の 健診を確認



当健保組合の健診の中から、対象年齢、検査項目、日程、自己負担額、オプション検査などを比較検討のうえ、受診する健診を決めてください。

STEP2 健診を 申し込む



それぞれの申込方法に従い、健診を申し込んでください。申込時期が先の健診の場合は、忘れてしまわないように申込開始のタイミングをメモしておきましょう。

STEP3 カレンダー に記入



健診は少し先の日程になることがほとんどです。必ず目にするカレンダーや手帳に、健診日を記入しておきましょう。

STEP4 体調を整え 健診を受診



体調不良で健診を受けると、正しく検査を行えない可能性があります。数日前からの検体採取、前日からの絶食時間などを遵守するとともに、健診に備えて体調を整えておきましょう。健診直前にあわててダイエットをするのはやめましょう。※発熱がある場合は健診の受診を控えてください。

コロナ禍でも、 健診の受診は 大切です!

新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、健診の受診を控える人が散見されます。しかし、生活習慣病は自覚症状が現れにくく、健診を受けないことには病気のリスクを発見できません。各健診機関では、感染対策をとったうえで健診を行っています。病気の発見を1年遅らせてしまうリスクもありますので、健診は毎年受けるようにしてください。

