

滋賀県

のうきょう健保

NO.138

2024.秋

P2-3 医療機関等の受診はマイナ保険証で!!

P4 健診を受けていない方は

早めにご予約ください!

P5 特定保健指導ではなにをするの?

P6-7 令和5年度決算報告

P8 湖国探訪 東近江

P10 2024年10月から薬代が一部変わります

被扶養者のみなさまへ

まだ間に合う特定健診

P11 インフルエンザ予防接種助成のご案内

けんぽウォーキング大会「歩Fes.2024秋」開催!

BIWA-TEKU参加奨励!

MY HEALTH WEBから医療費明細が
ダウンロード、印刷できます!

P12 炊飯器で主菜もできちゃうヘルシーメニュー

P14 女性の健康管理 がん検診を受けましょう

P15 上手な医療のかかり方

P16 ツイストマーチ

保険証が
廃止されます!



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

健康保険証の廃止前／廃止後の流れ

「マイナンバーカード」と「健康保険証」との一体化により、従来の「健康保険証」の新規発行は、令和6年12月2日をもって廃止されます。以降は「マイナ保険証」を提示して医療機関等に受診していただくことが原則となります。

◆保険証廃止の前後に当健保組合から次の書面の送付・発行を予定しております。

廃止前 → ①『資格情報のお知らせ』の送付(対象者:被保険者および被扶養者全員)

廃止後 → ②『資格確認書』の発行(対象者:「マイナ保険証」を保有していない方)

①『資格情報のお知らせ』(令和6年10月までに一斉送付)

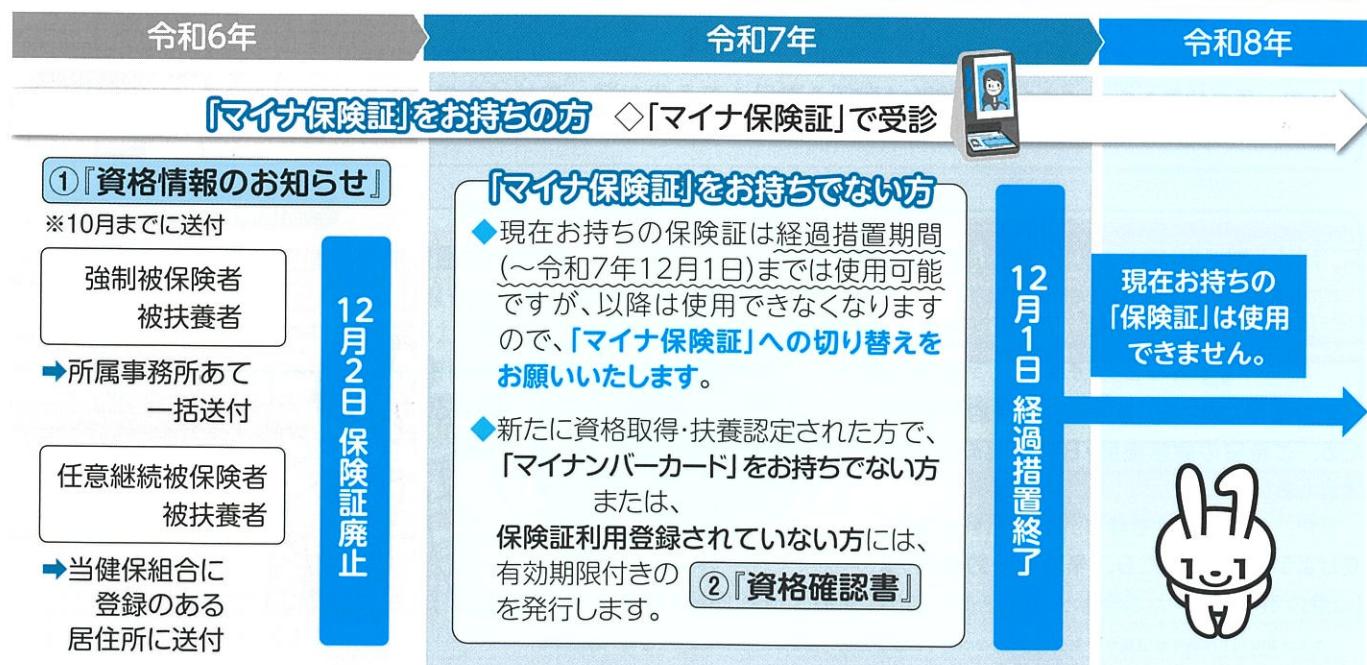
「マイナ保険証」には、医療機関等へ受診する際に必要な健康保険の記号・番号等の表示がありません。今後「マイナ保険証」をご利用いただくにあたり、当健保組合に登録のある加入者情報(マイナンバーの下4桁を含む)をお知らせいたします。このお知らせは全ての方に安心してマイナンバーカードを保険証としてご利用していただけるようにすることを目的とするものです。
※令和6年12月2日以降も新規加入者へ『資格情報のお知らせ』(マイナンバー下4桁記載なし)を通知いたします。

②『資格確認書』(対象者に令和6年12月2日以降発行)

マイナンバーカードを保有していない、または、マイナンバーカードの保険証利用申し込みを行っていない等の理由により「マイナ保険証」が利用できない方に対して当健保組合が発行するものです。

「マイナ保険証」に代えて医療機関等に提示のうえ受診していただくことになりますが、有効期限等が設定され、更新が必要であるなどの一定の制限がありますので「マイナ保険証」の利用をお願いします。

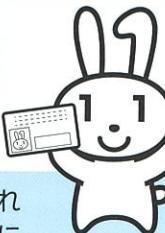
●マイナ保険証への移行に向けたスケジュール●



健康保険証は、令和6年12月2日に廃止されます

医療機関等の
受診は

マイナ保険証で!!



現行の健康保険証は令和6年12月2日に廃止され、同日以降を交付日とする健康保険証の新規・再発行は行われません。マイナンバーカードを取得していない方、健康保険証利用の申込手続きがお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行いましょう。

※マイナ保険証とは健康保険証の利用登録が完了しているマイナンバーカードを指します。

マイナ保険証にはメリットがたくさん



データに基づく適切な診断や処方が可能!

※本人が同意した場合のみ

- 特定健診や診療情報を医師と共有でき、重複検査などのリスクが減少する
- 薬剤情報を医師や薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与などのリスクが減少する
- 旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携される

各種手続きも簡単・便利に！

- 転職などによる保険証の切替や更新が不要に
- 限度額適用認定証の手続きなしで、高額な窓口負担が不要に
- マイナポータルで、過去の健診・薬剤の処方・医療費の閲覧や医療費控除の手続きができる

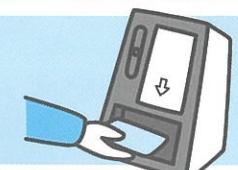
マイナ保険証の申請はカンタン

マイナンバーカードを保険証として使用するには申し込みが必要です。

●スマホから

詳細は下記サイトをご確認ください
https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html

●医療機関・薬局の顔認証付カードリーダー



受診時に
申込OK

●セブン銀行ATM



マイナンバーカードを
かざし、4桁の暗証番号
を入力

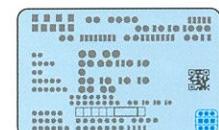
健康保険証廃止後の 医療機関の受診方法

●マイナンバーカード(マイナ保険証)



マイナンバーカードを使って受診します。受診前にマイナポータルでマイナンバーカードを保険証として利用するための「利用申し込み」を行います(初回のみ)(左記参照)。

●現在の健康保険証



経過措置として、健康保険証廃止もすでに交付されている健康保険証についてはそのまま利用できます。期間は令和7年12月1日までです。

『資格確認書』(左頁参照)

マイナンバーカードを保有していない方や、マイナポータルで健康保険証の利用申し込みを行っていない方には、健康保険の「資格確認書」が交付されます。有効期限は5年以内で各健保組合が設定します。
※資格確認書の形状等は未定です。

マイナンバーカードに関するお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

平日 9時30分～20時 土日祝 9時30分～17時30分(年末年始を除く)
紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付

★マイナンバーカードの
申請はこちらから

地方公共団体
情報システム機構

★マイナンバーカードの
健康保険証利用について

厚生労働省



特定保健指導はなにをするの？



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は、特定保健指導の対象となります。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。

特定保健指導の種類 指導内容については、その段階に応じて種類があります

①情報提供

健診の結果、生活習慣病の発症リスクが低いと判定された場合は「情報提供」となります。ただし、将来的に発症リスクが高くなる可能性もあります。リスクの低い今から、正しい生活習慣を身につけて継続するように心がけましょう。

②動機付け支援

健診の結果、生活習慣病の発症リスクがある（中程度）と判定された場合は「動機付け支援」の対象となります。このまま放置しておくと、メタボリックシンドロームになる危険性があります。支援の内容に関しては、健康管理の専門家と面談を行い、対象者の生活習慣をどのように改善していくか、対象者のライフスタイルに合わせて一緒に考えて、目標を設定します。その目標に沿って改善を行い、3ヶ月以上経過後に評価を行います。

③積極的支援

健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高いと判定された場合は「積極的支援」の対象となります。このままではメタボリックシンドロームが進行し、生活習慣病を発症してしまいます。一刻も早い改善が必要な状態です。支援の内容に関しては、動機付け支援と同じように、健康管理の専門家と面談を行い、対象者の生活習慣をどのように改善していくか、対象者のライフスタイルに合わせて一緒に考えて、目標を設定します。その目標に沿って専門家による継続的な支援が行われ、3ヶ月以上経過後に評価を行います。

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ヶ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。

健診を受けていない方は 早めにご予約ください！

もう健診は
受けましたか？



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を見つけ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、受けようとしてみましょう。



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…

