

滋賀県

のうきょう健保

NO.139

2025.春

P2 再確認！ 健康保険証発行終了後の医療機関等のかかり方

P3 医療機関等の受診は……マイナ保険証で!!

P4 健康を維持してこそ人生の楽しみも！ 健診の計画も忘れずに！

P5 特定保健指導ってだれが受けるの？

P6 令和7年度 事業計画と予算が決まりました
任意継続被保険者の標準報酬月額の上限額のお知らせ

P8 水都・大阪

P10 令和7年度 各種健康診断のご案内

P11 「健康経営優良法人2025」に認定されました

P12 栄養バランスを整えて 脱メタボ

P14 被扶養者でなくなるときは届出をお願いします
入院時の食費負担が変わります

P15 けんぽウォーキング大会「歩Fes. 2025 春」開催！
バイオシミラー（バイオ後続品）をご存じですか？

P16 "立つ"張トレ/"座る"張トレ



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

医療機関等の
受診は……

マイナ保険証で!!



詳しくは
こちら

現行の保険証は令和6年12月2日に新規発行が行われなくなりました。マイナンバーカードを取得していない方や保険証利用の申し込み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。

持ち歩いても大丈夫!

マイナンバーカードの安全性

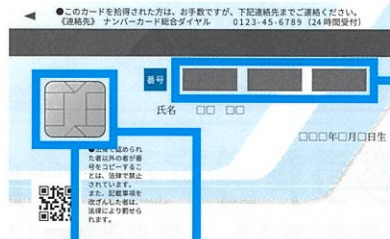
みんなの
ギモン

- 裏面のマイナンバーを見られたら悪用される?
- カード1枚に個人情報がたくさん入っているの?
- マイナンバーカードから個人情報を読み取られてしまう?

でも安心して
ください

なりすましはできません

顔写真入りのため、対面での悪用は困難です



マイナンバーを見られても
悪用は困難です

マイナンバーを利用するには、
顔写真付きの身分証明書などで
本人確認が行われます

プライバシー性の高い個人情報は入っていません

ICチップには預貯金額や医療情報などの個人情報は記録されません

電子証明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

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
- 暗証番号を設定し、**一定回数間違えると機能ロック**
- 不正に情報を読み出そうとすると**ICチップが壊れる仕組み**

マイナンバーカードを紛失したときは専用ダイヤルにお電話を!

マイナンバー総合フリーダイヤル
0120-95-0178

受付
時間

平日 9時30分～20時00分
土日祝 9時30分～17時30分

紛失・盗難による

マイナンバーカードの一時利用停止は
24時間・365日受け付けています

☆有効期限にご注意ください

マイナンバーカードの有効期限は発行日から10回目（未成年者は5回目）の誕生日まで、電子証明書（健康保険証の利用登録など）の有効期限は発行日から5回目の誕生日までです。

マイナンバーカードの有効期限は、マイナンバーカードの券面に記載されています。

電子証明書の有効期限は、マイナポータルにアクセスしてご確認ください。また、発行時に自治体の担当者が券面に記入している場合もあります。

☆有効期限切れ前にお知らせがあります

電子証明書の有効期限の約3カ月前に有効期限通知書（封書）が届きます。また、有効期限の3カ月前から3カ月後の間は、医療機関等で利用の際にカードリーダーで更新アラートが表示されます。

万が一、有効期限までに更新できなかった場合でも、有効期限切れから3カ月の間はマイナ保険証としてのみ利用できますが、お住まいの自治体で速やかに更新してください。



マイナ保険証の登録がお済みでない方は…

早めのご準備をお願いします!

マイナ保険証を基本とする仕組みへの完全移行までに、マイナ保険証の登録を済ませておきましょう。

有効期限内のマイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルアプリやセブン銀行のATMのほか、受診する医療機関や薬局に設置されている「顔認証付きカードリーダー」でも利用登録できます。

●マイナンバーカードに関する問い合わせはこちら

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
健康保険証利用に
ついて（厚生労働省）

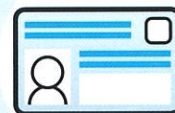


再確認! 健康保険証発行終了後の医療機関等のかかり方

「マイナンバーカードと健康保険証の原則一体化」の方針に基づき、2024年12月1日をもって、従来の健康保険証の新規発行・再発行を終了しました。保険診療が可能な医療機関等の受診方法について、確認しておきましょう。



受診方法① マイナ保険証



医療機関等に設置されているカードリーダーで、マイナ保険証を読み取ることで受診できます。マイナ保険証が利用できない医療機関等を受診する場合は、当健保組合よりお送りしました「資格情報のお知らせ」、または「マイナポータルの資格情報画面」をマイナンバーカードと一緒にご提示ください。

受診方法② 従来の健康保険証



お手元にある健康保険証は、経過措置期間として、**2025年12月1日**まで、従来どおり使用することができます。

受診方法③ 資格確認書



マイナンバーカードをお持ちでない、またはマイナ保険証の登録がお済みでない方で、2024年12月2日以降新たに当健保組合の加入者となった方には、「資格確認書」を交付します*。資格確認書を窓口で提示することで、従来の健康保険証と同じように受診することができます。

*原則、従来の健康保険証をお持ちの方には、経過措置期間中、資格確認書は発行されません（ただし、健康保険証を紛失した場合等を除く）。

受診時に
カンタンに
登録できます!



特定保健指導とは、特定健診の結果に基づき、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的に、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）によって行われる健康支援です。

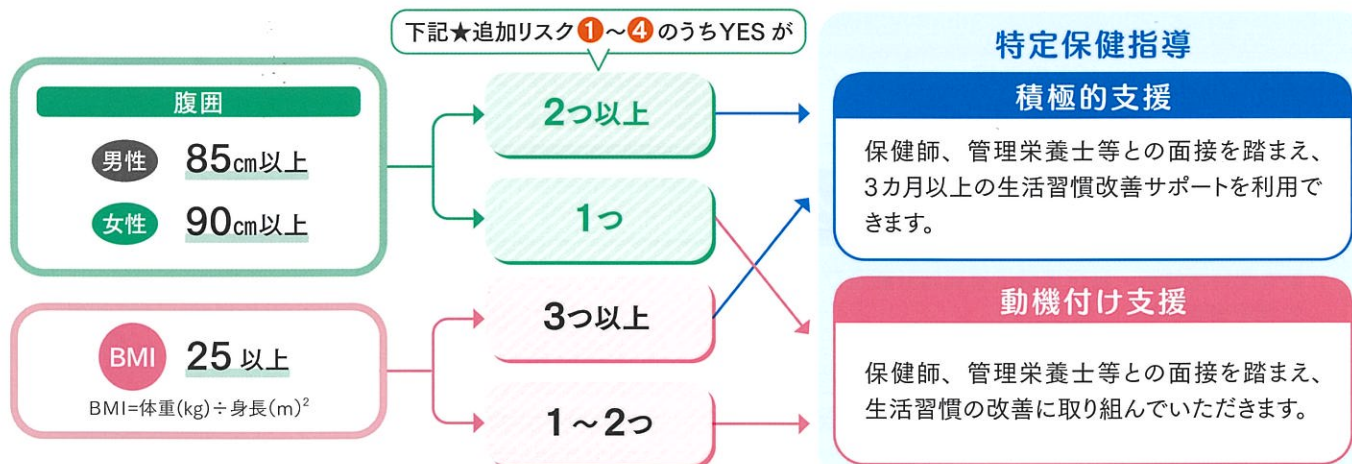
特定保健指導ってだれが受けるの？



特定健診の結果から判定されて特定保健指導の対象者が決まる！

次の判定基準に基づいて、リスクの数によって「積極的支援」、または「動機付け支援」の特定保健指導対象者となります。特定保健指導では専門スタッフによる健康支援が無料で受けられます。

特定保健指導の判定基準



★追加リスク

- ①収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上
 - ②空腹時中性脂肪 150mg/dL (随時175mg/dL)以上 または HDLコレステロール 40mg/dL未満
 - ③空腹時(随時)血糖100mg/dL以上 または HbA1c 5.6%以上
 - ④タバコを習慣的に吸っている
- ※①～③の治療にかかわる薬剤を服用している人は対象外 ※④は①～③に1つ以上あてはまる場合のみにカウントする



特定健診とは、40～74歳を対象とした生活習慣病を予防するためのメタボリックシンドロームに着目した健診です。

健康を維持してこそ人生の楽しみも！ 健診の計画も忘れずに！

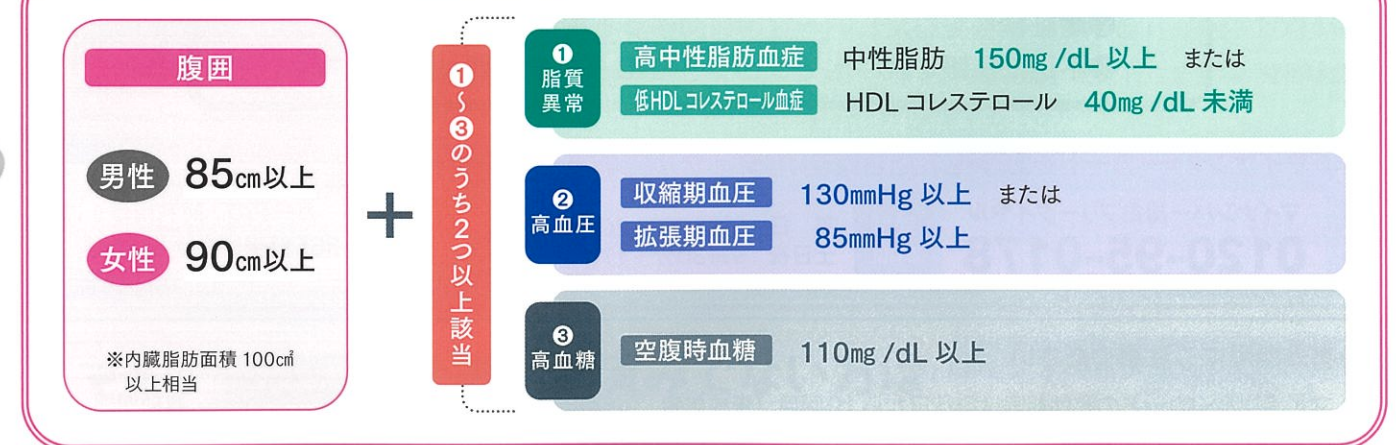


メタボリックシンドロームを早期発見する特定健診

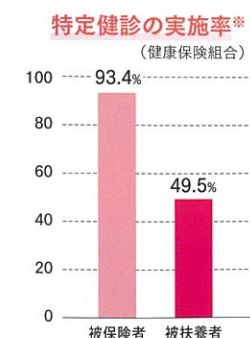
日本人の死因の第2位は心臓病、第4位は脳卒中*で、これらは動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、動脈硬化の進行が加速し、心疾患や脳血管疾患のリスクが高まります。特定健診はこのメタボリックシンドロームを早期発見する大切な健診です。

※「令和5年(2023)人口動態統計(確定数)の概況」(厚生労働省)

メタボリックシンドロームの診断基準



特定健診は、早めにメタボリックシンドロームに気づいて、深刻な病気を予防するために大事な健診なのに、被扶養者では受けている人が半分くらいなんだ



※「特定健診・特定保健指導の実施状況について(2022年度)」(厚生労働省)

いろいろ忙しいものね。だけど病気になったら通院や食事制限など、さらに負担が増えてしまうかも。ぜひ今年の特定健診を受けましょうね！

