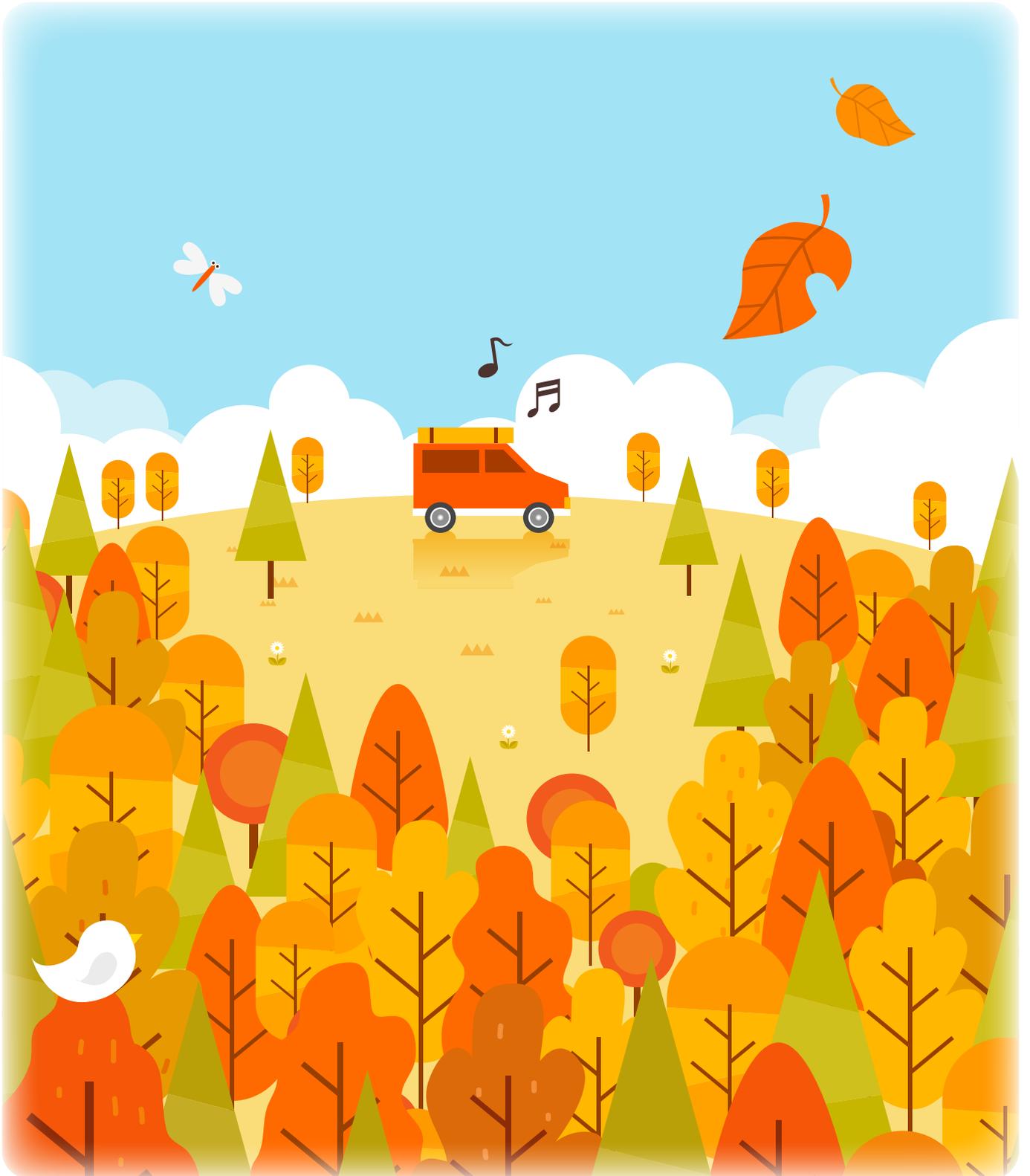




健保だより

令和3年
秋
第65号

阪神高速道路健康保険組合



ご家庭にお持ち帰りいただき、ご家族でご覧ください。

令和2年度 決算のお知らせ

新型コロナ流行による**受診控え**により、保険給付費は**減少**
黒字決算となったが、高齢者医療制度への
納付金負担は依然として重く、**財政的**には厳しい状態

収入
8億9,819万9千円

支出
8億6,977万4千円



収支差引額
2,842万5千円

阪神高速道路健康保険組合の令和2年度決算が、去る7月15日に開催された第121回組合会で承認されましたのでお知らせします。

令和2年度の決算は、収支差引額で28,425千円の剰余金となりました。コロナ禍の影響から保険給付費は受診控えの影響により一時的に剰余金となったものの、高水準に推移する高齢者医療へのばく大な納付金など、当健保組合を取り巻く環境は厳しい状況が続いています。

団塊の世代が後期高齢者に到達し始め、財政悪化により解散リスクにさらされる健保組合の増加が懸念される「2022年危機」が問題となりましたが、新型コロナウイルスによる景気への打撃からすでに財政がひっ迫している健保組合が多く報告されています。日本が誇る「国民皆保険」の礎である、健保組合が存続の危機にひんしているのです。

こうした極めて厳しい状況下ではありますが、当健保組合はICT（情報通信技術）を活用し、事務の効率化や、さまざまな支出削減を図りつつ、新たな保健事業の導入・見直しなど、健保財政の健全化に努めてまいります。

皆さまにおかれましても、医療費の適正化を徹底すること、当健保組合の限られた予算の有効活用にご協力いただき、引き続き新型コロナウイルスの感染予防とともに、健診の受診等、保健事業への積極的なご参加をお願いいたします。



令和2年度 収入支出決算概要

健康保険分

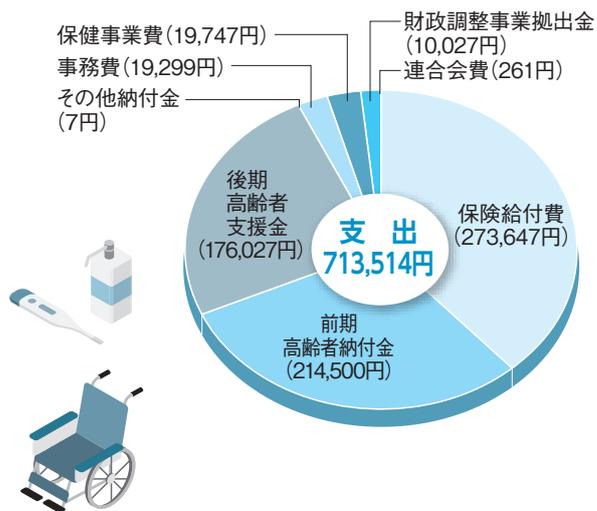
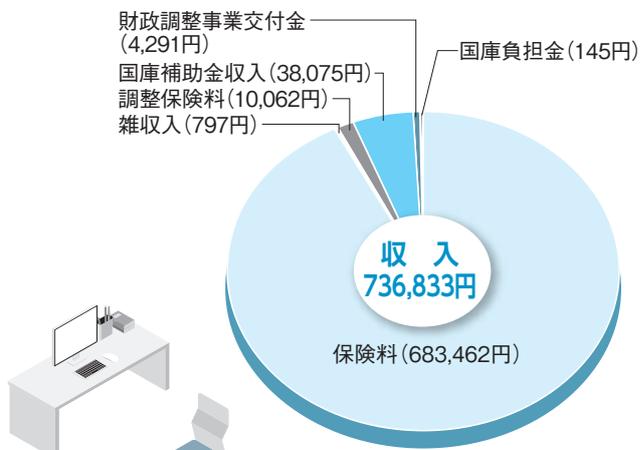
収 入 (千円)	
保 険 料	833,140
国 庫 負 担 金	177
調 整 保 険 料	12,266
国 庫 補 助 金 収 入	46,413
財 政 調 整 事 業 交 付 金	5,231
雑 収 入	972
合 計	898,199
経常収入合計	834,398

支 出 (千円)	
事 務 費	23,525
保 険 給 付 費	333,576
法 定 給 付 費	322,328
付 加 給 付 費	11,248
納 付 金	476,061
前 期 高 齢 者 納 付 金	261,476
後 期 高 齢 者 支 援 金	214,577
そ の 他	8
保 健 事 業 費	24,071
財 政 調 整 事 業 抛 出 金	12,223
連 合 会 費	318
合 計	869,774
経常支出合計	857,551

決 算 残 金	28,425 千円
経常収支差引額	▲ 23,153 千円

※経常収入・支出は当該年度の実質収支であり、上表の科目では計算できません。

被保険者1人当たりで見ると



介護保険分

収 入 (千円)	
保 険 料	134,004
国 庫 補 助 金 受 入	313
合 計	134,317

支 出 (千円)	
介 護 納 付 金	126,710
合 計	126,710
決 算 残 金	7,607 千円



健康保険 の手続き

早分かり

保険料の計算と納付

- 保険料は毎月の給料と賞与から天引き（控除）で納める
- 毎月の保険料は「標準報酬月額×保険料率」で計算する
- 標準報酬月額は4・5・6月の給料の平均額を基に、毎年9月分の保険料から見直される
- 標準報酬月額は原則として1年間同じ



毎月の健康保険料の計算に使う 標準報酬月額とは？

毎月納める保険料は、標準報酬月額に保険料率を掛けて計算します。標準報酬月額は毎年9月分の保険料の計算から見直され、原則として1年間使用します。

保険料は毎月の給料と賞与から

健康保険は、被保険者と事業主が負担する健康保険料で運営されています。保険料は被保険者が受け取る毎月の給料や賞与から天引きで徴収され、事業主の負担する分と合わせて、事業主が健保組合に納めます。このため、被保険者自身が直接納付する必要はありません。

40歳以上65歳未満の人では、健康保険料に加え介護保険料も負担します。

計算に使われる標準報酬月額

毎月の保険料は、基本的に給料が多いほど多く負担します。しかし、支給額そのものから計算すると残業代の変動などで毎月保険料の額が変動し、事務処理が煩雑になります。そこで使われるのが「標準報酬月額」です。保険料は標準報酬月額×保険料率で計算します。

標準報酬月額は、毎年4・5・6月の

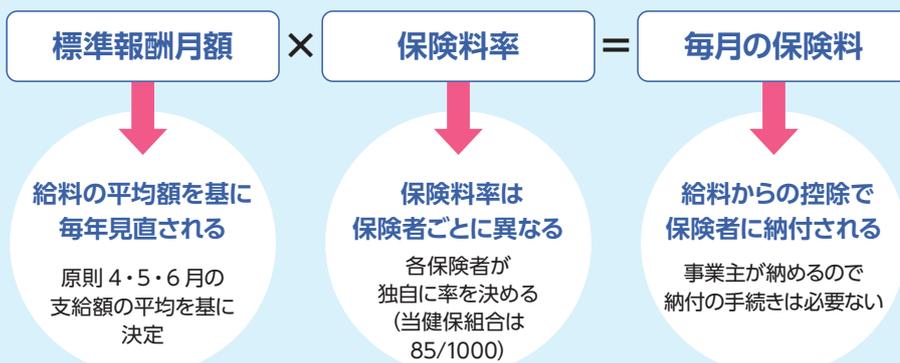
給料（基本給、残業代、通勤手当など各種手当の合計）の平均額を、一定の幅で50等級に区分した標準報酬月額表に当てはめて決定します。毎年9月分の保険料の計算から見直され、原則として1年間は同じ額を使いますから、毎月の保険料の額も1年間同じです。なお、標準報酬月額は傷病手当金や出産手当金等の計算の際にも使われます。

保険者ごとに異なる保険料率

保険料率は各保険者が独自に定めています。このため、加入している保険者によって支払う保険料の額が異なります。

保険料は原則として被保険者と事業主で折半して負担しますが、健保組合では負担割合を独自に決めることができます。現在は事業主46.9/1000被保険者38.1/1000となっています。

毎月の保険料の計算方法



令和4年1月から順次 健康保険法が変わります

給付は高齢者中心、負担は現役世代中心というこれまでの社会保障の在り方を見直し、すべての世代で広く安心を支える「全世代対応型の社会保障制度」を目指して、このほど健康保険法が改正されました。改正法は、令和4年1月より順次施行されます。



主な改正内容

① 傷病手当金の支給期間の通算化

施行時期 ● 令和4年1月1日

傷病手当金：病気やけがで連続して3日以上仕事を休み給料が受けられないとき、4日目の休みから支給される手当金

現在、傷病手当金の支給期間は、支給開始日から1年6ヵ月以内とされ、その間、出勤により傷病手当金が不支給の期間があっても、1年6ヵ月経過後は支給されないこととなっています。しかし、長期間にわたり入退院を繰り返しながら仕事と治療の両立を目指すケースが増えていることから、出勤に伴い不支給となった期間がある場合、その分の期間を延長し、通算して1年6ヵ月まで傷病手当金が支給されることとなりました。

改正後の傷病手当金



② 任意継続被保険者制度の見直し

施行時期 ● 令和4年1月1日

任意継続被保険者制度：健康保険の被保険者が、退職後も2年間は退職前の健康保険の被保険者になれる制度

(1) 保険料の算定方法の見直し

現在、任意継続被保険者の保険料は「①被保険者の退職前の標準報酬月額または②加入する保険者の全被保険者の平均の標準報酬月額のうちいずれか低い額」に保険料率を掛けた額となっています。これが、健保組合の規約により「①被保険者の退職前の標準報酬月額」とする

ことも可能になりました。

(2) 任意脱退が可能に

現在、任意継続被保険者制度は一度加入すると最大2年間加入し続けることとなっています。これが、被保険者の申請により、資格喪失（任意脱退）を認めることとなりました。

当健保組合では、任意継続被保険者の保険料の算定方法の規約変更については未定です。

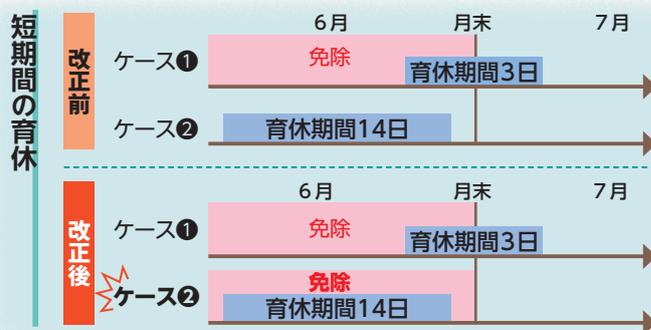
③ 育児休業期間中の保険料の免除要件の見直し

施行時期 ● 令和4年10月1日

育児休業期間中の保険料免除：育児休業等を取得している期間は、保険料負担の全額（賞与保険料を含む）が免除される

現在、月末時点で育休を取得している場合に当月の保険料が免除される仕組みとなっています。これが、短期間の育休取得に対応し、月末時点で復職していても、その月内に通算2週間以上の育休を取得した場合は、当月の保険料が免除されることとなりました（右図）。

また、賞与保険料は、1ヵ月超の育休取得者に限り、免除対象とされることとなりました。



④ 後期高齢者医療における窓口負担割合の見直し

施行時期 ● 令和4年度後半

75歳以上の方が加入する後期高齢者医療で、現役並み所得者以外で課税所得が28万円以上かつ年収200万円以上*の被保険者の窓口負担割合が、現在の1割から2割に引き上げられます。

* 単身世帯の場合。複数世帯の場合は後期高齢者の年収合計320万円以上。

そろそろ? いつかは...

なんとなく禁煙を考えている方も!



禁煙の手引き eラーニング



監修: 保健師 徳永京子

「いつかは…」と思っていた卒煙後の世界。いま、あなたはその入り口にいるのかもしれませんが。1週間の準備期間と30日の取組期間で、禁煙力を高めてあなたの取組をサポートします。

実施要領

参加資格 当健康保険組合の被保険者

エントリー期間 2021年4月1日(木)～2022年2月14日(月)まで ※サイト公開は3月31日までですので、2月20日頃までには「準備期間」を開始してください。

参加費用 ご本人負担なし

パソコン **スマートフォン** からエントリー!



URL <https://www.kinen-tebiki.jp/hanshin-exp2021/> ※メール着信の制限をされている場合は、[houkenskansai.jp](https://www.kinen-tebiki.jp/houkenskansai.jp/) を解除設定してください。

- ① 上記URLにアクセスし、団体ID「H021」とあなたのメールアドレスを入力
- ② ①で入力したアドレスに届く本登録用のURLにアクセス
- ③ お名前や生年月日、健康保険証の「記号」「番号」、ご自身で決めたパスワードを入力
- ④ 登録後、メールアドレスと③のパスワードでログインし、eラーニングを開始

実施スケジュール



eラーニング

あなたのニコチン依存度を判定し、禁煙力を高める知識や心構えを身につけていただきます。

マイページ

あなただけの37日間の記録帳です。準備期間で喫煙本数を記録し、取組期間では「0」を目指します。ひと月の頑張りを残しましょう。

応援メール

保健師が、取組み前の心構え、つらいときの乗り越え方など、禁煙を少しでも楽にするコツを伝授します。

テスト

期間中に2回実施します。でも採点も落第もありませんのでご安心を。ぜひ、クイズ感覚でチャレンジしてください。

【推奨OS・ブラウザ】いずれも日本語版のみ

Windows10 以上 ◦ Firefox 最新版 ◦ Google Chrome 最新版 ◦ Microsoft Edge 最新版 (Win10)
Macintosh OS X 以上 ◦ Safari 最新版 ◦ Google Chrome 最新版

iOS13.0 以上 ◦ ブラウザ: Safari 最新
Android 9.0 以上 ◦ ブラウザ: Chrome 最新

ニコチンパッチ・ガム購入 特設WEBサイト



キンキドラッグ(キンキ商事株式会社)が運営するショッピングサイトで、期間限定で特設サイトを公開します。当組合専用の購入サイトです。

今回、気軽に禁煙にチャレンジいただくために、ニコチンパッチ、ガムそれぞれで、「サポートセット」を無料でご提供いたします。ぜひ、積極的にご活用ください。

なお、ニコチンパッチは第一類医薬品、ニコチンガムは第二類医薬品ですので、お申し込み時には、薬剤師から確認・注意事項をお伝えしています。

開設期間 2021年4月1日(木)~2022年3月31日(木)

補助額 下記サポートセットの全額

ニコチンパッチ

1日1枚、起床後に上腕などに貼り、就寝前にはがします。毛細血管からニコチンを吸収させることで、禁断症状をやわらげます。最初の6週間は強めのもの、その後の2週間は弱めのものを使用し、ニコチン依存から徐々に抜け出します。

※ニコチンパッチは第一類医薬品です。ご使用の際には使用上の注意をご覧ください。用量・用法を守って正しくお使いください。



● サポートセット

開始時：「ニコチネルパッチ 20」×4週間分

継続時： { 「ニコチネルパッチ 20」×2週間分
「ニコチネルパッチ 10」×2週間分

ニコチンガム

ゆっくり噛みながら口の内側の粘膜からニコチンを吸収させ、禁断症状をやわらげます。

禁煙中に吸いたくなったりするときなど、ご自身のペースで使用することができます。

※ニコチンガムは第二類医薬品です。ご使用の際には使用上の注意をご覧ください。用量・用法を守って正しくお使いください。



● サポートセット

開始時：「ニコチネルガム」合計 150粒
※1日5粒使用で30日分

継続時：「ニコチネルガム」20粒/箱(ミント・マンゴー・スペアミント)を組み合わせ
※最大10箱までといたします。

組合役員・議員改選

去る7月1日に組合会議員等の退任により、欠員補充による改選が行われましたのでお知らせします。

○印は新たにご就任された方です。

網掛けは人事異動により、所属変更となりました。

任期 令和3年3月11日~令和5年3月11日
(令和3年7月1日付)

選定議員		互選議員	
氏名	所属	氏名	所属
理事長 西口 悟	総務人事部	理事 畑本 啓吾	神戸管理・保全部 施設工事課
○ 常務理事 田中 徹	総務人事部 労政・福祉	理事 宮本 友美	建設事業本部大阪建設部 総務渉外課
理事 石田 聡介	管理本部大阪管理部 道路管理課	理事 黒須 正宜	営業部営業管理課
監事 竹之内 正昭	阪神高速道路株式会社 阪神高速サービス(株)	監事 宮本 遼	経理部資産税務課
○ 議員 岡崎 展也	建設事業本部 大阪建設部企画課	議員 原 真奈仁	神戸管理・保全部 営業指導課
議員 山本 泰司	神戸管理・保全部	議員 福岡 純一	神戸管理・保全部 保全部管理課
議員 奥 光司	(一財)阪神高速地域交流センター 総務部	議員 福永 紗也	営業部料金課



通天橋は、谷を渡る労苦から僧を救うために架けられた。南宋の名高き禅の修行場である径山の橋を模したと伝えられる。



京都市内の南北を流れる鴨川は、京都のシンボルでもあり、市民の憩いの場として親しまれている。



木 々が紅く色づく秋の古都・京都には、国内はもろろん、世界中から多くの観光客が訪れる。中でも、市街地からほど近くに位置する、臨済宗東福寺派大本山の「東福寺」は、日本最古にして最大級の伽藍（寺院の主要な建物の集まり）であり、市内屈指の紅葉の名所としても有名だ。

鎌倉時代の摂政・九條道家によって創建され、嘉禎2（1236）年から建長7（1255）年まで19年が費やされた。その名は、奈良で名高い「東大寺」と「興福寺」にあやかりたいと、一字ずつ取っ



近世に浮世絵の中で描かれた名所の、現在の風景をめぐる旅。

今回の浮世絵スポット



歌川広重／

「京都名所之内・通天橋ノ紅楓」で描かれた
東福寺（京都府京都市）

天保5(1834)年ごろの作といわれる大判錦絵。都の名所を描いた10枚からなる揃物作品のうちの1枚で、東福寺境内の通天橋で紅葉狩りを楽しむ人々が描かれている。酒宴が付き物の春の花見と異なり、紅葉狩りでは静かにお茶を楽しむのが主流だったようだ。



東福寺法堂正面に構える重厚な三門は、現存する禅寺の三門としては日本最古のもので、国宝にも指定されている。



東福寺境内の方丈（僧侶の住居）の東西南北には庭が配されている。写真は苔と敷石が市松模様をつくる北庭の「小市松の庭園」。



錦秋の溪谷美を誇る 日本最古の大伽藍



京都名物みたらし団子は、下鴨神社内にある「御手洗池」に湧く水の気泡に見立てて作られたのが、その発祥とされている。

東福寺の徒歩圏内に建立する同院の塔頭・芬陀院は、雪舟が作庭したと伝えられる「鶴亀の庭」があることから雪舟寺とも呼ばれる。



京都で日常的に食べられているおかず「おぼんざい」。漢字では「お番菜」と書くのが一般的で、「番」には「日常的な」という意味がある。



たのが由来といわれている。20万㎡以上ある境内には、初代住職が修行先の宋から持ち帰ったという通天モミジ（唐楓）に加え、イロハモミジやヤマモミジなどが、主要伽藍の北側にある溪谷「洗玉潤」を中心に約2000本植えられている。洗玉潤に流れる川の上には「臥雲橋」「通天橋」「偃月橋」という3本の橋廊が架かっており、特に臥雲橋から紅葉越しに眺める通天橋は、秋の京都を象徴する絶景だ。

東福寺はかつては桜の名所であったが、現在はほとんど桜は植えられていない。これは、東福寺の画僧・明兆が大涅槃図を室町幕府4代將軍・足利義持に献上した際に、褒美に何を望むかを聞かれ、「花見客が詰め掛けて修行の妨げとならないように、境内の桜の木すべて伐採してほしい」と願い出したためと伝えられている。こうして伐採された桜に代わり、モミジが植栽された。

東福寺の紅葉の見頃は、立地の環境などから例年11月下旬～12月上旬と、市内でも長く続く。明兆の高潔さが生んだ錦の雲海の絶景は、「京都を彩る最後の紅葉」として、秋の名残りを惜しむ人々に、今なお愛され続けている。

時間外受診は やめよう!

休日や夜間は医療費に割増料金がかかるのをご存じですか。救急医療の妨げにもなるため気軽に受診するのは避けましょう。



時間外の受診は料金が割増になります!

夜間や休日などに医療機関を受診すると、初診料や再診料に加えて時間外の割増料金がかかります。自分の医療費が割高になるだけでなく救急患者の治療に支障を来す恐れもありますので、緊急性が高い場合を除き、できるだけ加算がつかない平日の診療時間内に受診しましょう。

休日や夜間に子供の急病やけがで受診の判断に迷った場合には、#8000をダイヤルして小児救急電話相談で相談してみましょう。

通常の医療費に さらに加算!

	初診	再診
時間外 おおむね8時前と18時以降 土曜日は8時前と正午以降	850円	650円
深夜 午後10時~午前6時	4,800円	4,200円
休日 日曜日・祝日・年末年始	2,500円	1,900円

※上記の金額には健康保険が適用されます。

小児救急電話相談 #8000 実施時間帯は都道府県によって異なります。

かい 快トレ@ホーム

家の中にも筋力は落としたりたくない！
そんな時にも鍛えてほぐれる筋力トレーニングをご紹介します。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

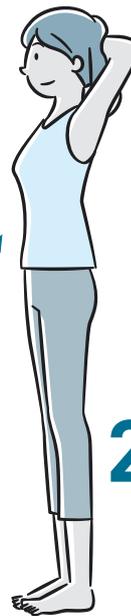
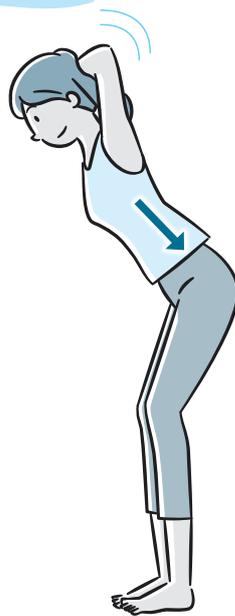
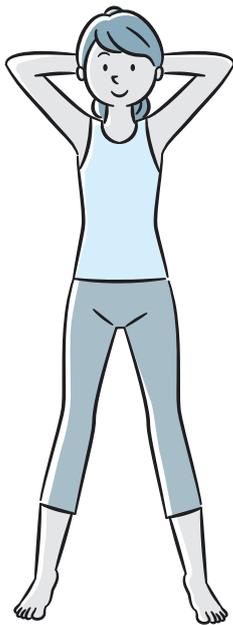
背筋を鍛えられる

グッドモーニング エクササイズ

目安 10回

1 足を肩幅よりも少し
広めに開き、頭の後
ろで手を組みます。

胸を張って、背す
じを伸ばしながら
行うように意識
しましょう。



お尻を後ろにしっかり
引いていくと、前のめ
りにならずバランスが
取りやすくなります。

2 膝を緩めながらお尻
を引くように股関節
から前傾し、45度く
らい倒したら起こす
のを繰り返します。

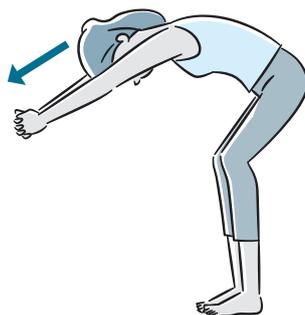
筋トレ後は

腰を伸ばすストレッチ

目安 20秒×2回

両手を前で組み、背中を
丸めながら腕を伸ばしま
す。顔は下向きのまま、楽
に呼吸をしながら、20秒
くらいキープします。

※腰痛がある方は、医師に相談して
から行うようにしましょう。



快トレコラム

筋トレを毎日するのは逆効果？

筋肉は、トレーニングによる「破壊」と休息による「修復」を繰り返すことで、より強い筋肉へと変化していきます。毎日同じ部位の筋トレを行うと、修復前の破壊された状態で負荷をかけることになり、効果が下がってしまいます。筋トレを毎日行うなら、鍛える部位を日によって変えるようにしましょう。ただし、筋肉痛になった場合は、痛みが治まるまでその部位の筋トレは控えてください。

旬の食材で 高たんぱく レシピ

監修/清水加奈子
フードコーディネーター、
管理栄養士、国際中医薬膳師、
国際中医師

日本人に不足しがちな
たんぱく質が豊富に取れる、
旬の食材を使ったレシピをご紹介します。
今回は、食物繊維もたっぷり取れて
美容にうれしいメニューです。

これで
たんぱく質
25.3g 摂取!!

1日の摂取基準量

男性75g

女性57g

33.7%

44.4%

Main

豚ロースと秋野菜の
甘辛揚げ

たんぱく質
18.3g

Side

ミックスビーンズと
きのこのサラダ

たんぱく質
7g

※すべて1人分

作り方

● 所要時間20分

- 1 ごぼうは3cmの長さに切りさらに縦半分に切る。さつまいもとにんじんは乱切りにする。切ったら耐熱皿にのせ、ラップをふんわりとかけ電子レンジ(600W)で軟らかくなるまで4~5分加熱し水気を取る。

POINT



野菜をレンジで加熱調理しておくことで、少ない量の油で作ることができます。

- 2 豚ロース肉は短冊切りにし、塩、こしょうをする。
- 3 ①と②に片栗粉をまぶしたら、フライパンにサラダ油を熱し、全体に焼き色が付くまで揚げ焼きにして一度取り出す。
- 4 油を拭き取ったフライパンにAを入れて煮詰め、②を入れ絡める。
- 5 器に盛り、白ごまをかける。

Main

豚ロースと秋野菜の甘辛揚げ

■453kcal ■塩分相当量3.2g ※すべて1人分

甘辛い味付けが後を引くおいしさの一皿。また、豚肉とさつまいもは健康に良い食べ合わせ。さつまいもに含まれるビタミンEが、豚肉の脂が動脈硬化の原因になる過酸化脂質に変化するのを防いでくれます。

高たんぱく食材

豚ロース



赤身と脂身のバランスが良く、両方のおいしさを味わえるのが特徴です。筋肉がしっかり付いている部位のため、高たんぱくなだけでなく、糖質が低いので、糖質制限中の人にも最適な食材です。

材料(2人分)

●ごぼう	1本(100g)	●片栗粉	大さじ1/2
●さつまいも	1/4本(50g)	●サラダ油	大さじ3
●にんじん	1/3本(50g)	●A	しょうゆ、酒 各大さじ2
●豚ロース肉	2枚(160g)		みりん、砂糖 各大さじ1
●塩、こしょう	少々		水 各大さじ4
		●白ごま	少々

Side

ミックスビーンズときのこのサラダ

■152kcal ■塩分相当量1.4g ※すべて1人分

ダイエットや美容にうれしい成分がたっぷりのサラダ。さっぱりした味わいは、箸休めにぴったり。歯応えがあるため満腹感を得やすく、消化機能も活性化します。

高たんぱく食材

ミックスビーンズ



ひよこ豆や赤いんげん豆など複数の豆をミックスし、缶詰や袋詰めにした加工食品。たんぱく質の他にもミネラルやビタミン類、食物繊維が豊富で、歯応えが良いので、ダイエット食にも最適。そのまま食べられて彩りも豊かなので、常備しておくとう便利。

材料(2人分)

●ミックスビーンズ	100g
●きのこ(しいたけ、しめじ、えのきなど)	150g
●酒、塩	少々
●A	オリーブ油、レモン汁 各大さじ1
	はちみつ 小さじ1
	塩、こしょう 少々
●パセリ	少々



作り方

● 所要時間10分

- 1 食べやすく切ったきのこをボウルに入れ、酒、塩を加えラップをふんわりとかけ電子レンジ(600W)で2分加熱し、粗熱を取る。
- 2 ①にミックスビーンズとAを加えて混ぜ合わせ、味をなじませる。
- 3 器に盛りパセリを飾る。

令和3年10月から本格運用開始

事前申込みが
必要です

マイナンバーカードが 健康保険証として使えます

マイナンバーカードで医療機関を受診できる仕組みが一部で始まっています。
本格運用の開始は令和3年10月からです。
利用申込が必要ですので、受診前にマイナポータルから行いましょう。

マイナンバーカードにはメリットがたくさん！



マイナンバーカードとは

マイナンバーカードは、マイナンバー（個人番号）が記載された顔写真付のカードです。ICチップが搭載されており、本人の身分証明書としてだけでなく、様々な行政サービスを受けることができるようになります。

メリット 1 顔認証で受付が自動化される
受付が自動化され、人との接触が最小限に。感染予防にも効果的です。

メリット 2 転職・結婚・引っ越ししてもそのまま使える
新しい健康保険証の発行前でもマイナンバーカードで受診できます。

メリット 3 限度額以上の医療費の一時支払いが不要
高額療養費の限度額適用認定証がなくても、支払いが限度額までに。

メリット 4 健診結果や投薬歴に基づく治療が受けられる
同意すれば、医師や薬剤師がデータを確認して治療に当たれます。
※特定健診情報の閲覧は、医療保険者によって開始時期が異なります。
※薬剤情報は令和3年10月開始（予定）。

メリット 5 健診結果や服薬歴を管理できる
マイナポータルから健診結果や服用した薬の履歴を管理できます。
※特定健診情報の閲覧は、医療保険者によって開始時期が異なります。
※薬剤情報は令和3年10月開始（予定）。

メリット 6 医療費控除の申告が簡単にできる
医療費情報の自動入力で、医療費控除の申告が簡単にできます。
※医療費通知情報等の閲覧は令和3年11月開始（予定）。
※令和3年分所得税の確定申告から。

▶ 利用には事前の登録が必要です

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには申込が必要です。医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーでも申込できますが、待ち時間短縮のため、マイナポータルなど*での事前の申込がおすすめです。
*セブン銀行 ATM でも申込できます。

iPhone



Android



マイナポータル

検索

マイナンバーカードを申請してください

マイナンバーカードを持っていない方は、スマホやパソコン、街中の証明用写真機、郵便により無料で申請できます。申請方法の詳細は、「マイナンバーカード総合サイト」で確認できます。



マイナンバーカード交付申請

検索

マイナンバーを見られても大丈夫？

Check Point

マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の電子証明書を使うため、窓口でマイナンバーを取り扱うことはありません。また、他の人がマイナンバーを使って手続きすることはできない仕組みになっています。

個人情報は大丈夫？

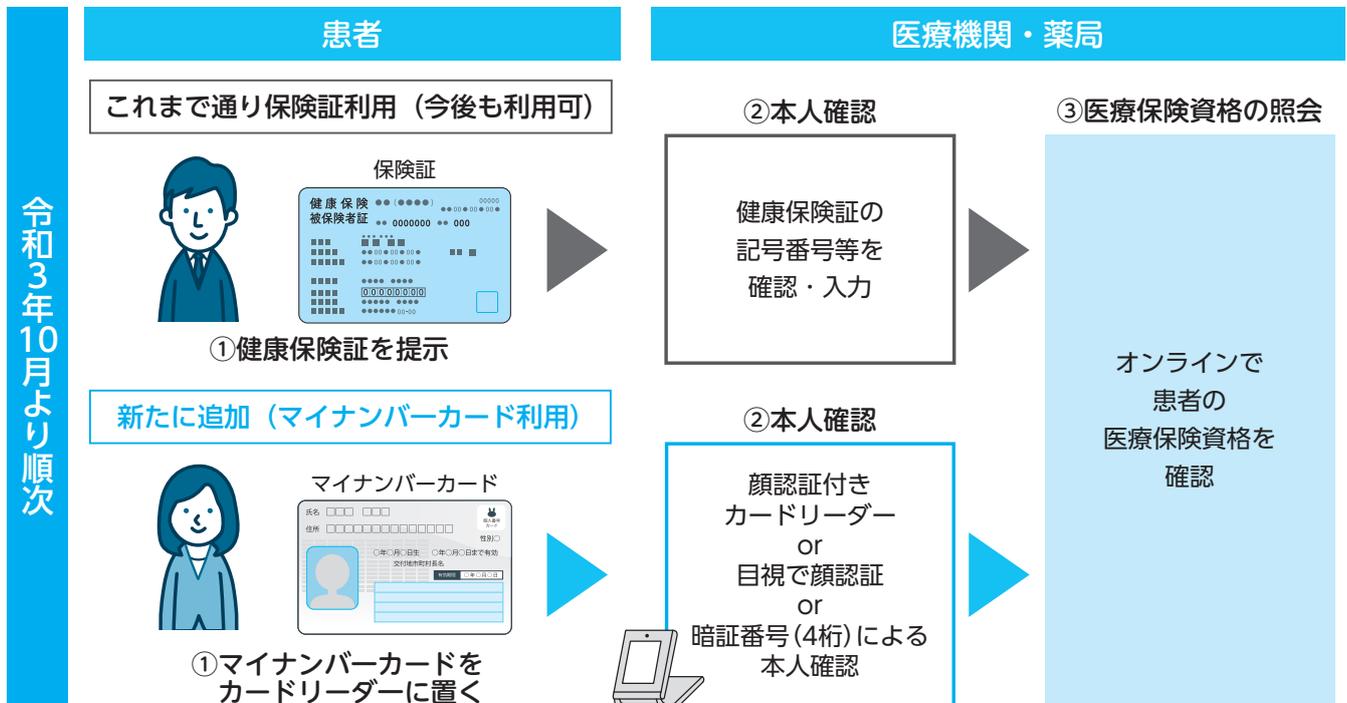
受診歴や薬剤情報などの個人情報がICチップに記録されることはありません。

今後はマイナンバーカードがないと受診できないの？

健康保険証で受診できます。

オンライン資格確認の開始

- 令和3年10月より順次、健康保険証の記号番号やマイナンバーカードのICチップなどをもとに医療機関や薬局^(※)が、加入している医療保険などをオンラインですぐに確認できる仕組みが始まります。
(※) オンラインで医療保険資格を確認できるシステムを導入している医療機関・薬局
- 限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額以上の自己負担をすることがありません。



- オンラインで資格を確認する仕組みを導入済の医療機関・薬局と未導入の医療機関・薬局で対応が異なります。

	保険証	マイナンバーカード
導入済の医療機関・薬局 ^(※1)	○	○ ^(※2)
未導入の医療機関・薬局	○	×

(※1) 導入・未導入の見分け方: 利用できる医療機関・薬局については、厚生労働省、社会保険診療報酬支払基金のホームページで公表される予定です。また、導入医療機関等のポスター・ステッカー等で確認できます。

(※2) マイナンバーカード利用のためには、事前にマイナポータルで保険証利用のお申込をお願いします。セブン銀行のATM等でも申込が可能です。



⇒受診する医療機関・薬局によってマイナンバーカードが利用できないこともありますので、ご利用にあたっては必ずホームページ等でご確認をお願いします。また、合わせて保険証も持参してください。今後、マイナンバーカードの普及に伴い、利用できる医療機関・薬局も増えてくる見込みです。

健康保険証でも受診できます

マイナンバーカードで受診ができるようになった後も、これまで通り従来の健康保険証を医療機関の窓口で提示して受診できます。オンライン資格確認が正しく運用されるために就職や結婚などで加入する健康保険が変わる場合は、古い健康保険証を当健保組合(勤務先経由)に返却し、新しく加入する医療保険者から健康保険証の交付を受けてください。



Special Interview

今日も
笑顔で

いとうまい子さん ◆ 女優



笑顔で
ポジティブに!

いとうまい

自分らしく、楽しく生きていることを実感
今が一番心身ともに健康です！

いとう まいこ／愛知県生まれ。アイドル歌手としてデビューし、数多くのドラマや映画にも出演。2010年、女優業を続けながら早稲田大学人間科学部eスクールへ入学し、14年に卒業。同大大学院の修士課程に進み、現在は博士課程に在籍。介護予防ロボットの研究開発や、基礎老化学の研究に取り組んでいる。

年を重ねるにつれ、「社会に何か恩返しをしたい」という思いが強くなっていきましたが、自分はそのすべてを何も持っていないませんでした。45歳で大学に入ったのは、恩返しのための知識や技術を身に付けることが目的でした。最初に学んだ予防医学は、将来さらに重要になってくるだろうと、入学前から興味を持っていました。医療資格を持つ教員から実践的なお話を聞く機会もあり、とても楽しく学べて、視野を広げることができました。

その後、ロボット工学のゼミに入ることにになり、ロボットを使って高齢者のロコモティブシンドローム（運動器の衰えで要介護になるリスクが高まる状態）を防ぐ研究を始めました。ゼミの2年間で作ったのは、高齢者と一緒にスクワットをしてくれるロボット。まだ完成品とは言えないものですが、国際ロボット展への出展で、ある企業の方が声を掛けてくださったことがきっかけとなって、修士課程（大学院）でも、介護予防ロボットの研究を続けました。

今は博士課程において、基礎老化学に取り組んでいます。テーマは「体のなかの抗老化」で、細胞に作用して老化を防ぐ成分を研究しています。

まだ道半ばですが、今が最も楽しく、心身ともに健康で、自分らしく生きられています。この状態を長く続けて、早く社会に恩返しをしたいと思っています。