

2024
Special Edition
特別号

こくほ岡山
2024年10月発行



マイナ保険証をもう 利用されましたか？



マイナンバーカードと
健康保険証が一本化されます。

2024年12月2日以降、健康保険証から
マイナ保険証を基本とするしくみに移行します。

Q. マイナンバーカードが手元にない
場合はどうしたらいいの？

マイナンバーカードを持っていない人、
マイナンバーカードと健康保険証の紐づけが
できていない人には、「資格確認書」が
交付されます。



Q. 今の健康保険証はいつまで
使えますか？

現在の保険証の有効期限までは使えます。
今の保険証が使えなくなるということではなく、
「現行の保険証の新規・再発行を終了します」
ということです。



Q. マイナンバーカードをどうやって健康保険証として利用するの？



医療機関・薬局の受付にある
顔認証付カードリーダーにマイナンバーカードを
置いて、顔認証もしくは、暗証番号で本人確認を
行うだけで利用できます。

使い方はとってもかんたん！

医療機関・薬局での使い方

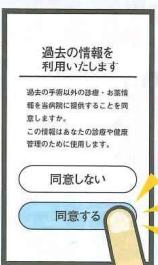


顔認証付き
カードリーダーに
マイナンバーカードを
置く



顔認証か暗証番号で
本人確認をする

※顔写真は機器に保存されません。
※マイナンバー(12桁の数字)を取り扱うこと
はありません。



特定健診情報・薬剤情報
などの提供について
同意選択をして完了！

※同意すると、これらの情報を医師や
薬剤師が閲覧できるようになります。

マイナンバーカードを
健康保険証として利用すると、
現行の健康保険証に比べて
診察時や調剤時の窓口負担額
が安くなります！



(注) 操作方法や画面の内容については、医療機関・薬局や機種により異なる場合があります。

マイナンバーカードを健康保険証として利用すると、現行の健康保険証に比べて診療時や調剤時の窓口負担額が安くなります。

健康保険証として利用するためには、事前に申し込みが必要です。

健康保険証利用の申込方法

スマートフォンなどを利用して「マイナポータル」（政府運営のオンラインサービス）で申し込みができます。

✓必要なものはこちらです！

- 申込者本人のマイナンバーカード
+あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号(数字4桁)
- マイナンバーカード読み取対応のスマホ
(又はPC + ICカードリーダー)
- アプリ「マイナポータル」のインストール

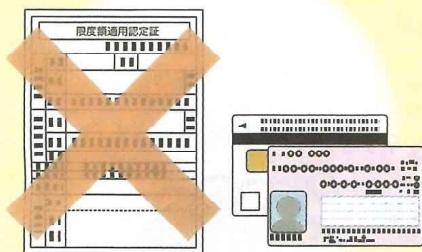


他にも、セブン銀行
ATMや医療機関・薬局
の受付にある顔認証付
きカードリーダーなど
でも申し込みできます！

マイナ保険証にはさまざまなメリットがあります。

- ① 高齢受給者証・限度額適用認定証・特定疾病療養受給者証など、医療機関や薬局に持参する書類が不要になります。マイナンバーカード1枚の確認で済むので、受付がスムーズになります。

※自治体独自の医療助成などについては、書類の持参が必要です。



- ② 限度額適用認定証がなくても高額療養費の限度額を超えた分の支払いが不要になります。



- ③ マイナポータル上で、年間の医療費などの情報が取得でき、確定申告に必要な情報も自動的に入力され、手続きが簡単になります。



- ④ マイナポータル上で、過去に処方された薬や特定健診の結果、医療費などの情報を確認できます。また、情報提供に同意をすると、特定健診の情報や薬剤情報を医師や薬剤師に共有でき、薬の重複処方や飲み合わせの悪い薬の処方を防ぐことができます。

- ⑤ 就職や引っ越しなどをしてても、切替や更新が不要です。新しい健康保険証の発行を待たずに、医療機関・薬局でそのまま使えます。

※転職など医療保険者が変わる場合などは、届出が必要です。



マイナンバーカードの保険証利用について、
詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。



栄養委員
おすすめ
レシピ

小松菜の昆布納豆あえ

野菜
約70g



作り方

- 小松菜は3~4cmの長さに切り、ニンジンはせん切りにして、さっとゆでて水気をしぶっておく。佃煮昆布はせん切りにする。
- 納豆は混ぜてしょうゆで味付けし、①を和える。

- ・納豆は最後にさっと和えるようにして、粘りを出し過ぎないようにするのが、おいしく作るポイントです。
- ・納豆についているタレや辛子を使って味付けしてもよいでしょう。

材料(4人分)

小松菜	250g
ニンジン	15g
佃煮昆布	10枚
納豆	100g
しょうゆ	小さじ2

1人分の栄養価	エネルギー	68kcal
たんぱく質	5.5 g	
脂質	2.7 g	
炭水化物	6.4 g	
－糖質	3.1 g	
－食物繊維	3.3 g	
食塩相当量	0.6 g	



40歳から75歳未満の国民健康保険に加入しているみなさん!!

特定健診を受診しましょう!!

「健康だから」「忙しいから」と健診を受けていないあなた!
健康だと思っていても、気づかぬうちに病気が進行している場合があります!

年に1度は必ず
健診を受けましょう!



岡山県内市町村
岡山県国民健康保険団体連合会
マスコットキャラクター「ナマケルン」



岡山県国民健康保険団体連合会
マスコットキャラクター「ハレルン」

詳細は、加入している保険者(市町村国保・国保組合等)の窓口へお問い合わせください

岡山県国保・岡山県国民健康保険団体連合会