



塩野義健康保険組合

けんぽだより



Contents

- 2024年度 収入支出予算の概要
- 2024年度 保健事業計画・公告
- 2024年度
ヘルスアップポイント制度・ポイント付与項目一覧
- 嘱託医からのメッセージ
- 2024年度 特定健診・特定保健指導
- 「健康ウォーク2024」の実施要綱
- 被扶養者に異動があったら、届出をお忘れなく！
- 2024年度 被扶養者現況調査の実施
- 女性のライフステージと健康
- マイナ保険証について





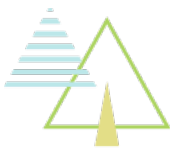
2024年度

収入支出予算の概要



2024年2月7日の第181回組合会において、2024年度予算（一般勘定、介護勘定の保険料率）が承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

健康保険料率アップによる 一般勘定・介護勘定収支の改善



一般勘定

2023年度の決算見込み（2024年1月末時点）において、保険給付費（医療費）が対前年110%超と予算を大きく上回る可能性が推計されました。

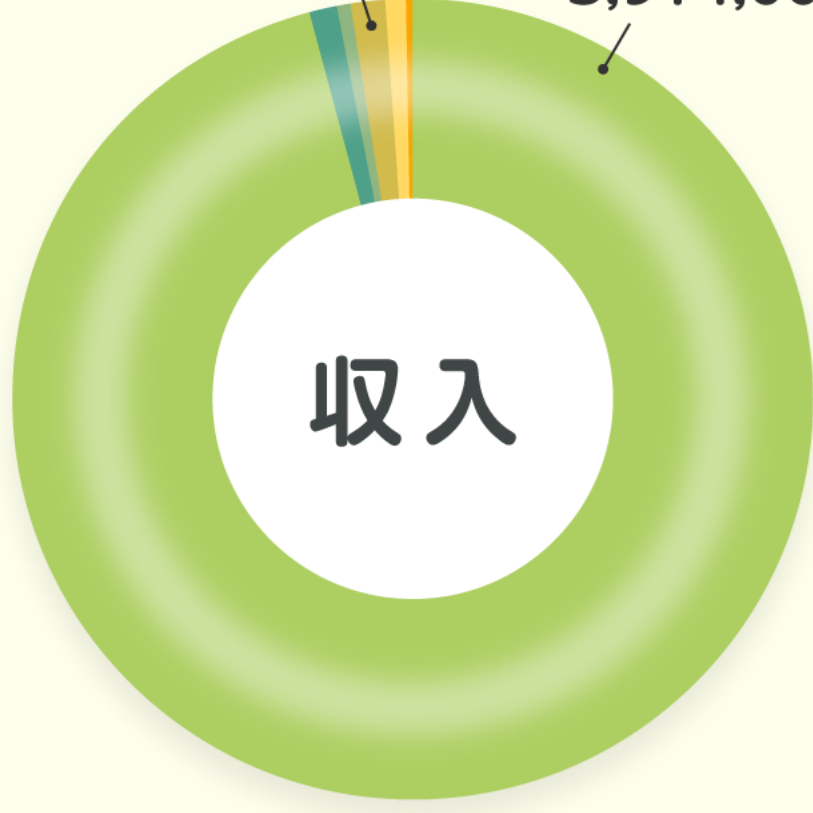
最近の動向からこの傾向は今後も続くと思われますが、特別早期退職プログラムによる2023年11月からの加入者減のため、2024年度の保険給付費は相殺され前年から漸減することを見込んでいます。しかし、被保険者減による保険料収入の大幅減と2024年度の前期高齢者納付金、後期高齢者支援金の増加が確定であり、現状の保険料率9.3%を維持した場合、2024年度は大きく赤字となることを見込まれるため、2024年度は保険料率を昨年度より0.9%アップの10.2%とし保険料収入増を図ることとしました。2021年度以降、4年連続の保険料率アップとなりますが、支出が増加する一方で国庫補助金や財政調整事業拠出金など他の収入増額も見込めない状況かつ、健保組合の適正な運営に必要な額を下回っている状況での積立金からの繰り入れも限界にきていることから、財政の安定化を図るために必要な対策です。

2024年度予算の収入では、保険料収入が3,914,000千円（総収入の96%）で収入の大半を占め、支出は納付金および保険給付費が、それぞれ1,800,000千円（総支出の44%）、1,822,140千円（総支出の45%）で支出の大半を占める見込みです。今後、積立金の戻し入れなどを検討し適正な財政運営に注力いたします。

予 算 額

収入総額：4,080,000千円

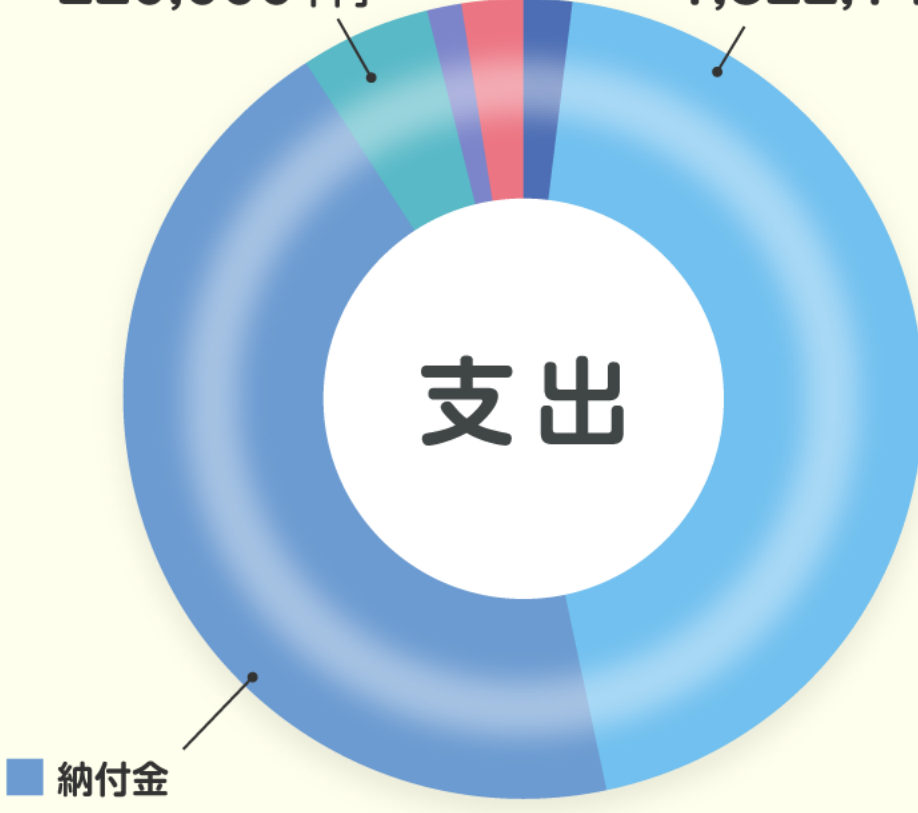
国庫補助金収入 58,000千円
健康保険料収入 3,914,000千円



健康保険料収入	3,914,000千円
調整保険料収入	49,300千円
繰越金	15,000千円
国庫補助金収入	58,000千円
財政調整事業交付金	40,000千円
雑収入	3,699千円
出産育児交付金	1千円

支出総額：4,080,000千円

保健事業費 220,000千円
保険給付費 1,822,140千円



事務所費	86,000千円
組合会費	100千円
保険給付費	1,822,140千円
納付金	1,800,000千円
保健事業費	220,000千円
還付金	750千円
営繕費	9千円
財政調整事業拠出金	49,300千円
連合会費	1,500千円
積立金	1千円
雑支出	200千円
予備費	100,000千円



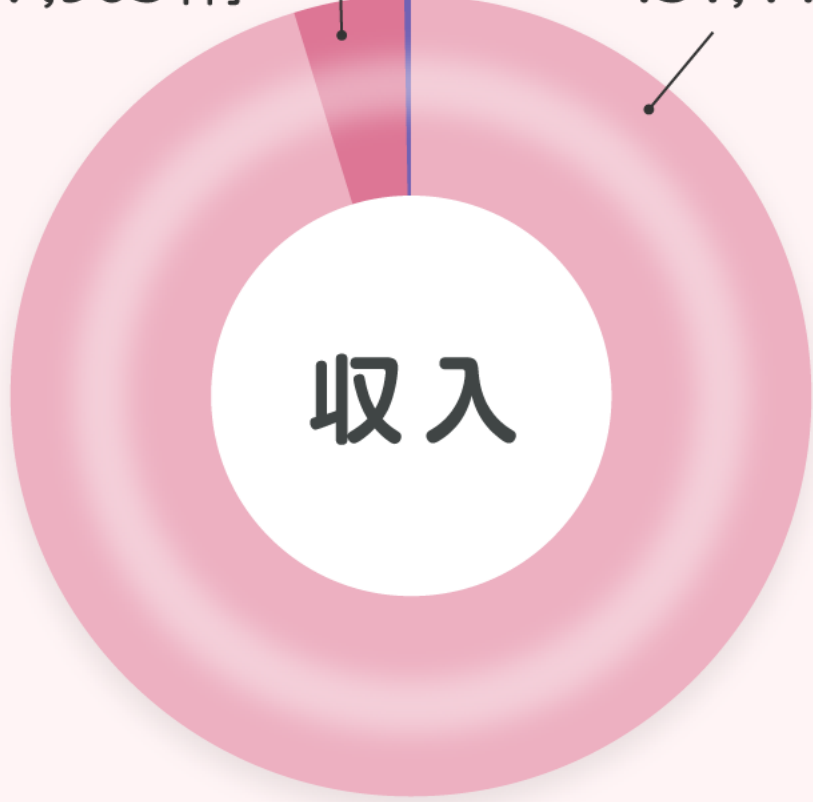
介護勘定

2024年度予算の介護納付金は420,000千円であり、対前年10,000千円減ですが、法定で定められた額の準備金が不足しているため準備金への繰り入れが必要となっています。そのため、介護保険料率を昨年度の1.6%より0.2%増の1.8%といたします。これにより、介護保険料収入は451,441千円となり必要な準備金額を満たすことが可能となります。

予 算 額

収入総額：459,358千円

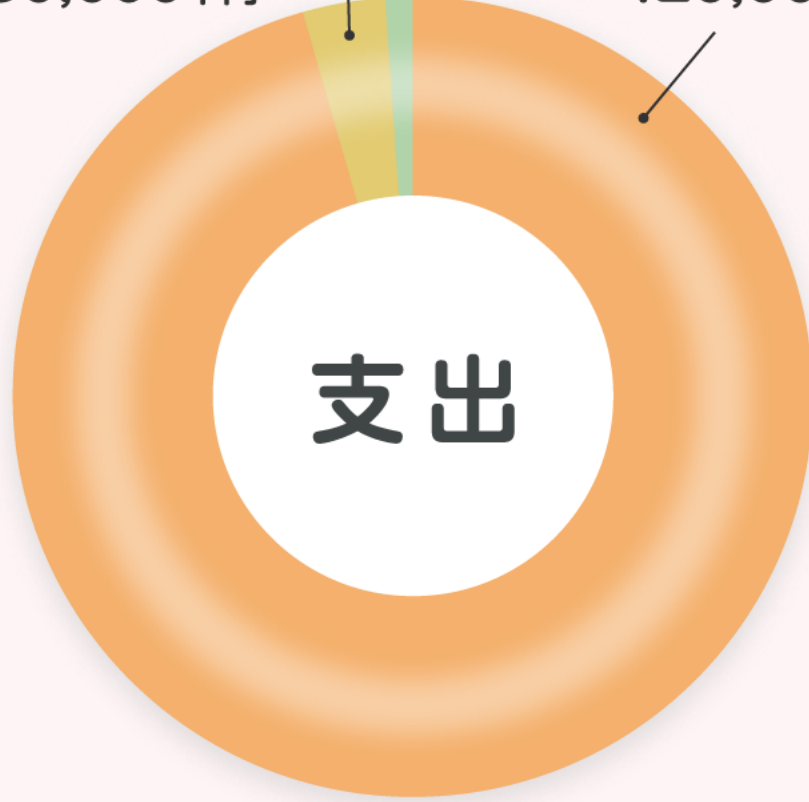
繰越金 7,905千円
介護保険料収入 451,441千円



介護保険料収入	451,441千円
繰越金	7,905千円
雑収入	12千円

支出総額：459,358千円

積立金 30,000千円
介護納付金 420,000千円



介護納付金	420,000千円
介護保険料還付金	100千円
積立金	30,000千円
雑支出	2千円
予備費	9,256千円



2024年度

保健事業計画・公告



2024年度 保健事業計画

事業内容区分		2024年度計画
		実施内容
特定健康診査事業	従業員特定健診	事業主の定期健康診断に合わせて実施（35歳以上対象） 腹囲、LDL-C他、特定健診項目の実施
	任継・被扶養者特定健診	株式会社イーウェルに業務委託して実施 被扶養者受診率向上のため、対象者の受診履歴を基に案内を工夫
	特定健診業務委託	事業主に委託して実施
特定保健指導事業	特定保健指導（被保険者、被扶養者）	被保険者は株式会社メディヴァに委託 被扶養者は株式会社ベネフィット・ワンに委託 オンライン面談を実施
保健指導宣伝事業	育児指導冊子の配布	「赤ちゃんと！」を出産した被保険者・被扶養者に1年間配布
	けんぽだよりの発行	KENPOS上で5月上旬、10月上旬に掲載
	メンタルヘルス相談	EAP委託（株式会社保健同人フロンティア） 任意継続保険者の資格取得時に案内文書同封
	リーフレット、啓蒙冊子配布	議員ハンドブックを健保組合議員へ配布
	健康管理事業推進委員会	産業医、医療スタッフを中心に年1回（11月）委員会を開催
	ヘルスアップポイント制度	健康増進項目に対してポイント付与
	データ分析（健診、レセプト）	データ分析による現状と保健事業の効果検証、重症化予防対策
	プレゼンティーズムの損失改善	（被保険者）健康意識向上のため株式会社JMDCの「健康年齢」の配布、株式会社バックテックの首肩こり腰痛対策サービス「ポケットセラピスト」の提供
疾病予防事業	生活習慣病・がん・婦人科健診・脳ドック（被保険者）	・生活習慣病健診（35歳以上） ・生活習慣病健診二次検査の実施 ・婦人科検診（全年齢） ・脳ドック(45歳以上、希望制）の補助 45・50・55・60歳の補助費3万円 45歳以上で、45・50・55・60歳以外は補助費1万円
	生活習慣病・がん・婦人科健診（被扶養者、任意継続被保険者）	株式会社イーウェルが提供する医療機関で受診
	歯科検診	（被保険者）デンタルIQプラス、ネットワーク検診を実施
	禁煙補助	外来禁煙補助、オンライン禁煙プログラムの補助
	インフルエンザ予防接種	外部医療機関で接種（被保険者、被扶養者共 1回3,000円まで補助）
	重症化予防施策	（被保険者）データヘルス計画に沿って糖尿病、循環器疾患、腎症対象者への受診勧奨 保健指導を株式会社ベネフィット・ワンに委託、健保嘱託医との連携で実施 事業所の医療スタッフ等、事業主との連携も重視
体育奨励事業	健康ウォークイベント	短期イベント期間（9月～11月）と年間を通したイベントでの運動促進

2024年度 公告

責任者 理事長 新見 由佳

公告月	公告事項
5月	令和5年度収入支出変更予算届（一般勘定）
5月	一般保険料率変更認可申請
5月	規約変更（保険料率及び調整保険料の負担割合）
5月	規程の改定届出書（被扶養者認定規程）
5月	令和6年度収入支出予算届出



2024年度

ヘルスアップポイント制度・ ポイント付与項目一覧



対象項目	ポイント付与項目		被保険者	配偶者	配偶者 以外	付与P
特定健診 特定保健指導	特定健診の結果、特定保健指導の階層化判定が「積極的支援」または「動機付け支援」に該当しなかった。 ※判定不能は除く ※原則、事業所での集団検診の期間外での受診は除外		35歳以上	—	—	1, 500
	健康診断の結果、血圧・血糖・脂質の全てにおいて異常がなかった。 ※特定保健指導の階層化判定基準により判定 ※原則、事業所での集団検診の期間外での受診は除外		35歳未満	—	—	1, 500
	特定保健指導の「積極的支援」に該当したが、特定保健指導（6ヶ月間）を最後まで受講し、翌年度の健診結果で体重が前年度と比較して2kg以上減少した。		35歳以上	35歳以上	40歳以上	3, 000
	特定保健指導の「動機付け支援」に該当したが、特定保健指導（6ヶ月間）を最後まで受講し、翌年度の健診結果で体重が前年度と比較して2kg以上減少した。		35歳以上	35歳以上	40歳以上	3, 000
	健診対象者である被扶養者が、当年度にイーウェルの健康診断（事後精算含む）を受診した。 ※複数名受診の場合はポイントを人数分付与	①当年度に初めて受診した場合 ※直近で2年以上未受診の方も含む	—	年齢不問	40歳以上	2, 000
		②上記①以外の場合				1, 000
	2023年度にイーウェルへ紙面（FAXもしくは郵送）申込で健診受診した被扶養者で、2024年度はWeb（PC・スマホ）申込へ移行した。		—	年齢不問	40歳以上	1, 000
歯科健診	歯科健診プログラム「デンタルIQプラス」のWeb問診に回答した。		年齢不問	—	—	500
健康ウォーク	【イベント】 当年9月～11月のイベントに参加して、1日の平均歩数が8, 000歩以上をクリアした。（達成賞）		年齢不問	—	—	1, 500
	【イベント】 当年9月～11月のイベントに参加して、1日の平均歩数が5, 000歩以上をクリアした。（参加賞）					1, 000
	【通年】 当年9月～翌年8月の1年間における1日の平均歩数が5, 000歩以上をクリアした。		年齢不問	—	—	3, 000
けんぽだより	機関誌『けんぽだより』（春号・秋号）を閲覧した。 ※「閲覧済」のログを確認できたものに限る ※春号、秋号それぞれでポイントを付与		年齢不問	—	—	500





嘱託医からのメッセージ



今年も皆さんに健康に関する事項をお伝えしてゆきたいと思います。
今回は肥満をテーマに書きます。最後まで読んでください。

肥満と肥満症は違います。

肥満は体に過剰な脂肪が蓄積した状態で、その90%以上が単純性肥満です。これは消費と摂取エネルギーのバランスがくずれ、過剰なエネルギーが脂肪として蓄積された肥満です。肥満の判定はBMI：Body Mass Indexを基準にしています。背の高い人もいれば低い人もいますので、体重(kg)÷身長(m²)で計算されます。統計上、BMI値は22～23(kg/m²)程度が適切な値とされています。BMI 25以上が肥満ですが、直ちに病気というものではありません。

肥満があり、肥満に起因するか、あるいは健康障害(表-1)を合併し、医学的に減量を必要とする病気が肥満症です。

BMI 35以上は高度肥満症とされ、合併症の内容や治療目標が異なります。(表-2)

表1

肥満症の診断

健康障害

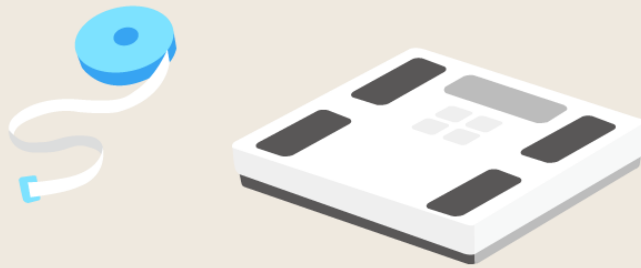
- 1 耐糖能障害(2型糖尿病など)
- 2 脂質異常症
- 3 高血圧
- 4 高尿酸血症・痛風
- 5 冠動脈疾患
- 6 脳梗塞・一過性脳虚血発作
- 7 非アルコール性脂肪性肝疾患
- 8 肥満妊婦・月経異常
- 9 閉塞性睡眠時無呼吸症候群
- 10 変形性膝関節症(膝・股関節など)・変形性脊椎症・変形性指関節症
- 11 肥満関連腎臓病

表2

重度肥満症の

健康障害

- 1 閉塞性睡眠時無呼吸症候群
肥満低換気症候群
呼吸不全
- 2 心不全
- 3 肥満関連腎臓病
- 4 静脈血栓
- 5 関節等の運動器疾患
- 6 皮膚疾患



日本肥満学会 ― 肥満症治療ガイドライン(GL2022)より一部変更 ―

世界保健機関(WHO)の基準は、BMI 25以上は過体重で、肥満はBMI 30以上とされています。日本人は軽度の肥満でも代謝異常の関係する健康障害を起こすリスクが高いため、基準が厳しく設定されています。

最近では日本でも小児の肥満が増えており、注意が必要です。小・中・高校生にも成人と同じ様に、糖尿病、脂質異常症、高血圧などがみられています。これらは、社会的環境による影響が大きいと考えられています。高齢者の肥満・肥満症では、若い世代に比べて肥満と心血管疾患の関係性が低く、また感染症などは、BMIがある程度高い方がかかりにくい事もあるようですが、明確な基準は出ていません。減量に伴うフレイル、サルコペニア(脚・腰の弱り)への注意も必要と考えられ、個々に対応することが必要でしょう。

肥満症の中で、メタボリック症候群は特に注意が必要です。メタボリック症候群は、臍部の高さで腹囲を測定することが必要です。男性は85cm以上、女性は90cm以上が内蔵脂肪が多いと判断されるのですが、これは、臍部での腹部CT断面像で内蔵脂肪面積を測定して、その面積が100cm²を超えていると明らかに心血管障害のリスクが増加するという結果から、それに相当する腹囲を決めた値です。

そして、

- 1)脂質異常：中性脂肪(TG)150mg/dl以上、かつ／または高比重リポ蛋白質(HDL)40mg/dl以下
- 2)血圧高値：収縮期血圧130mmHg以上かつ／または拡張期血圧85mmHg以上
- 3)高血糖：空腹時血糖110mg/dl以上

の3つの項目のうち2つ以上を満たしていればメタボリック症候群と診断されます。これは、心血管疾患をはじめとする動脈硬化リスクの集積状態と考えられています。腹囲の測定は、立位で軽い呼気状態で臍のレベルでの腹囲を測定します。脂肪集積が著明で臍が下がっていれば、肋骨下縁と腸骨(こし骨)の中間で測定します。改善に取り組んでいる時、その測定には特に注意して測りましょう。力士に多い皮下脂肪蓄積型ではこの症候群には入りません。

肥満症の治療原則は減量です。肥満に関連する健康障害を改善、予防ができます。肥満症で3%以上、重度肥満症では5～10%の減量を目標にします。「太りたくて太っている」人はあまりいらっしやらないでしょう。肥満に対する社会的偏見はあってはなりません。先の健康障害にあげられた項目については、それぞれの治療に取り組み、予後の改善に努める必要があります。日本肥満学会の専門医の資格をお持ちの医師もおり、最近では薬物治療や外科的処置による減量も可能で保険適用にもなっています。

減量には、摂取エネルギー(食事)を抑える、エネルギーを使う(運動)などに取り組むことです・・・が、これがなかなか難しい。食事を減らすことばかりで、抵抗を感じる方は多いのです。よく解りますが、しかし何度もトライしてみましょう。まずご自身の標準体重を求めます。22(男)・23(女)×(身長m)²です。その標準体重から1日の摂取エネルギー(kcal)を25kcal／標準体重1kgとして計算して目安とします。その摂取カロリーの50～60%を糖質(米・パンなど)、15～20%を蛋白質、20～25%を脂質とします。さらに糖質と蛋白質は1gが4kcal、脂質は1gが9kcalですから、このkcal数でそれぞれを除せば、糖質・蛋白質・脂質のグラム数が算出できます。家庭では困難なこともおありでしょうから、目安でいいのです。お酒はアルコールに換算して、アルコール1cc あたり7kcalと考えてください。食事はカロリーだけではなくありません。食卓を囲み、楽しみながら時間をかけて食べることも必要なことです。重度肥満症の方では、20～25kcal×標準体重／日以下を目安とします。これは、かなりの低カロリー食となるので専門医の指導があったほうが望ましいと思います。

SHIONOGIの2022年度の健診結果から、特定保健指導の積極的支援、あるいは動機づけ支援を受けられた425人の方々では、体重で2.0kg以上の減量があった方は28.7%、腹囲で2.0cm以上の減少のあった方は47.8%でした。よく頑張られたと思います。

2024年度よりBNPがSHIONOGIの定期健康診断の検査項目からなくなりました。

脳性ナトリウム利尿ペプチド(BNP：Brain Natriuretic Peptide)は心筋で合成され、心負荷により上昇します。利尿作用がありますので、蓄積した水分を排泄して、心負荷を改善するように働きます。心負荷の軽・重とよく相関しますので、心不全のよい指標となるものです。しかし健診に必要とされる検査とは考えられませんが、SHIONOGIの産業医の先生方にもご意見を伺い中止となりました。





2024年度

特定健診・特定保健指導



法律に基づき、40歳～74歳の被保険者・被扶養者を対象に特定健診・特定保健指導の実施が医療保険者（健保組合など）に義務化されています。

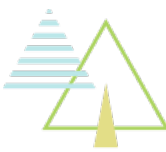
特定健診は生活習慣病や、その前兆であるメタボリックシンドロームを早期に発見・改善するために実施しています。年1回の特定健診を受診しましょう。

また、特定健診の結果から、生活習慣病のリスクを一定以上有し、生活習慣を見直すことで、リスクを減らすことができる方には、特定保健指導のご案内をいたします。

これまでの生活習慣について管理栄養士等の専門スタッフといっしょに振り返り、生活習慣病予防に向けた改善を図っていただく機会です。特定保健指導の対象になった方（※）は、必ず受けましょう。

詳しくは[こちら](#)をご覧ください。

※特定保健指導の対象者には、専門の委託業者から直接連絡がありますので、必ずご対応をお願いいたします。



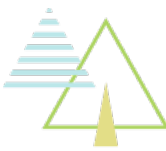
被保険者の特定健診

2024年4月より2024年度の特定健診を実施しています。

当健保組合では、35歳以上75歳未満の被保険者（従業員）の皆さんに、定期健康診断時に特定健診を受診いただきます。

事業主からの指示に従って定期健康診断を受診しましょう。

詳しくは各事業所の健康管理担当者へおたずねください。



被扶養者、任意継続者の特定健診

被扶養者、任意継続者（被保険者・被扶養者）のみなさんへは、3月初旬から順次、特定健診の案内はがきを送付しています。

予約期間：2024年3月15日～2024年9月30日
実施期間：2024年4月1日～2025年3月31日

受診対象者		
一般	被扶養者（配偶者）	年齢制限なし
	被扶養者（配偶者以外）	40歳以上75歳未満
任意継続	被保険者	年齢制限なし
	被扶養者（配偶者）	年齢制限なし
	被扶養者（配偶者以外）	40歳以上75歳未満

対象年齢は2025年3月31日時点の年齢です。

お願い

健康診断の詳細や健診機関の確認、お申し込みは「[KENPOS](#)」からお願いいたします。

健診は早めのご予約・受診をお願いいたします。





「健康ウォーク2024」の 実施要綱

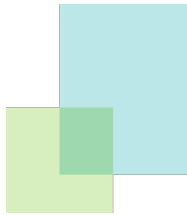


2024年度も、9月1日をスタートに、「秋開催」と「通年開催」のウォーキングイベントを開催いたします。
参加方法は、指定のUSB歩数計またはスマホ用KENPOSウォーキングアプリで歩数を登録するだけ！また、歩数に応じてヘルスアップポイントもゲットできます。
健康づくりのきっかけに、22年目の歴史あるイベントに、ぜひご参加ください。

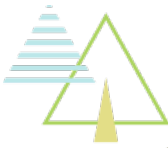
対象者	2024年9月1日現在在籍の従業員（一般被保険者） 海外勤務者を除く
開催案内	2024年8月頃



2024年度 実施要綱



開催イベント	秋開催（3カ月間）	通年開催（1年間）
開催期間 9月1日から同時に スタートします	2024年9月1日から2024年11月30日	2024年9月1日から2025年8月31日
ヘルスアップポイント	【達成賞】 1,500ポイント 【参加賞】 1,000ポイント 3カ月間の合計歩数に応じて、獲得できます	【達成賞】 3,000ポイント 1年間の合計歩数に応じて、獲得できます
	【達成賞】 91日間で72.8万歩以上 （1日平均8,000歩以上） 【参加賞】 91日間で45.5万歩以上 （1日平均5,000歩以上）	【達成賞】 366日間で183万歩以上 （1日平均5,000歩以上）
	ポイント付与時期：2025年1月中旬頃	ポイント付与時期：2025年10月頃
	注）ポイント付与時点で、健康保険組合の被保険者資格を喪失されている方および 任意継続被保険者となられた方はポイント付与されません	
実施方法	下記いずれかの方法でKENPOSに歩数を登録していただきます ①指定のUSB歩数計を利用 ②スマホ用KENPOSウォーキングアプリを利用	



健康ウォーク2023 通年イベント開催中です

2023年度の「通年開催」イベントは、2023年9月1日から2024年8月31日までです。

健康ウォークの概要はこちら





被扶養者に異動があったら、 届出をお忘れなく！



妻がパート先で、新しい保険証をもらったんだけど、
健保組合へはどんな手続きが必要ですか？

被扶養者から外す手続きが必要です。5日以内に「被扶養者
(異動)届」に「保険証」を添えて健保組合に届け出てくださいね



※被扶養者でなくなった後に、当健保組合の保険証を使ってしまった場合は、後日、健保組合が負担した医療費等を返還していただくことになるので、ご注意ください。

解説動画はコチラ



こんなときは、被扶養者でなくなるので、 異動届を提出してください



就職などで他の健康保険に加入したとき

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者がパート先で被保険者になった。

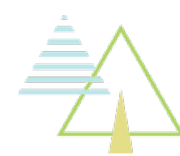
パートなどで次の①～⑤の要件をすべて満たす場合は、パート先などの健康保険の被保険者になる

- ①週の所定労働時間が**20時間以上**
- ②賃金月額が**88,000円(年収106万円)以上**見込まれる(残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金)
- ③雇用期間が2カ月超見込まれる
- ④学生でない
- ⑤職場が以下のいずれかに該当
 - 1 従業員が101人以上(2024年10月からは51人以上)
 - 2 従業員が100人以下(2024年10月からは50人以下)で、社会保険の加入について労使合意を行っている



収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が**130万円(60歳以上または障害がある場合は180万円)以上**見込まれる、または被保険者の収入の1/2以上になった(同一世帯の場合)。



失業給付金を受給したとき

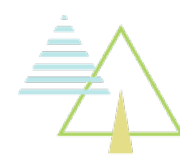
- 被扶養者が基本手当日額**3,612円(60歳以上または障害がある場合は5,000円)以上**の雇用保険の失業給付金を受給することになった。



75歳になったとき

- 被扶養者が**75歳**※になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。

※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様。



別居したとき

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族が、被保険者と別居した。



国内居住要件を満たさなくなったとき

- 日本国内の住所がなくなった。

※ただし、留学する学生、海外赴任に同行する家族、ワーキングホリデーなど、一時的に海外に渡航している場合は、被扶養者として認められる。

「年収の壁」への対応



健保組合の被扶養者がパートなどで働くとき、収入要件を超えると社会保険料を負担することになるため、就業調整をしている方がいます。いわゆる「年収の壁」を意識せずに働けるようにするため、時限措置として次のような施策が実施されています。

「106万円の壁」への対応

- ・手取り収入を減らさない取り組み※を実施する企業に対し、労働者1人当たり最大50万円を国が支援
- ※社会保険適用促進手当を労働者へ支給(社会保険料の算定対象外)、賃上げによる基本給の増額、所定労働時間の延長

「130万円の壁」への対応

- ・収入が一時的に上がっても、事業主の証明により一時的な収入の変動と認められると、引き続き被扶養者として認定

詳しくは、厚生労働省「年収の壁・支援強化パッケージ」をご参照ください。

厚生労働省「年収の壁・支援強化パッケージ」



2024年度

被扶養者現況調査の実施



2024年度の被扶養者現況調査を2024年8～9月に実施予定です。調査対象者や実施時期につきましては決まり次第、健保組合ホームページなどでお知らせいたします。



実施目的

被扶養者現況調査は、被扶養者として認定されている方が、現在も被扶養者の認定基準を満たしているかどうかを確認するための調査で、厚生労働省の指導に基づき毎年実施しなければならないことになっています。みなさまよりお預かりした大切な保険料の適正使用のための調査ですので、ご理解とご協力をお願いいたします。

※被扶養者が次に該当する場合は、所得証明書とは別に**それぞれに記載の証明書類の提出が必須になりますので、今から準備・保管しておいてください。**

●被扶養者と別居されている方（単身赴任留守宅、調査対象者が学生の場合を除く）

直近3ヵ月以上の送金の事実を証明する書類の提出が必要となります。

●被扶養者が本年（2024年）1月以降に仕事を始められた方（学生の場合を除く）

直近3ヵ月分の給与明細書の提出が必要となります。



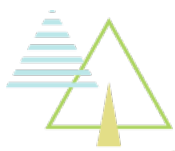


女性のライフステージと健康



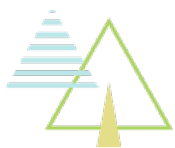
自分らしいライフスタイルを

ライフステージの変化にともない、心身の不安が多くなりがちな現代の女性。女性特有の病気や症状も気になることが多いはず。今回は「更年期」についてご紹介します。



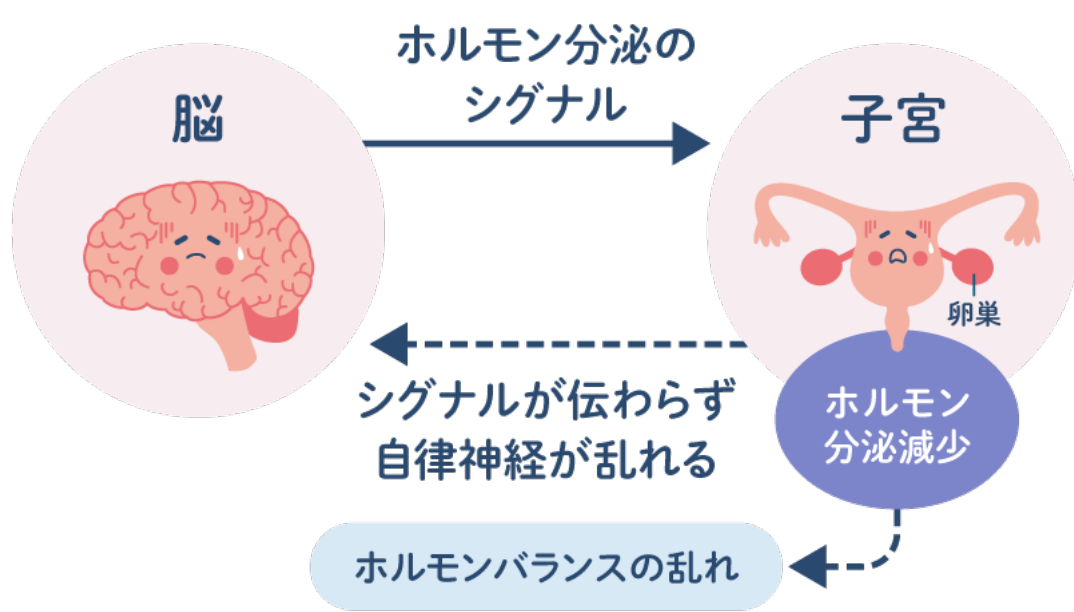
更年期とは？

閉経の前後5年、計10年間（平均45～55歳頃）が、「更年期」と呼ばれる期間。心身に不調が現れることが多く、その中でも日常生活に支障をきたすほどの症状を「更年期障害」といい、婦人科での治療の対象になります。



更年期のメカニズム

更年期には卵巣の機能が低下し、女性ホルモン「エストロゲン」の分泌が急激に減少。すると、体内のホルモンバランスや自律神経の調節機能などが乱れ、心身にさまざまな不調が起こります。



更年期の症状

●体温に関する症状

ほてり、のぼせ、発汗、手足の冷え・しびれ など

●身体面の症状

頭痛、めまい、動悸、胸の締めつけ、肩こり、腰や背中・関節の痛み、疲れやすさ など

●精神面の症状

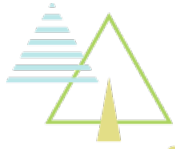
やる気の低下、気分の落ち込み、イライラ、情緒の不安定、不眠 など

症状とうまく付き合って自分らしく過ごそう！

更年期の症状は人によってさまざまですが、新たなライフスタイルを確立するチャンスでもあります。ゆったりとした気持ちで付き合い、対処していきましょう。

今日からトライ！

～予防と対策～



体を動かし、規則正しい生活を送る

症状の予防は難しいですが、適度な運動や整った食生活など、規則正しい生活を送ることが大切です。「骨粗しょう症」など、女性ホルモンが減るとリスクが高まる病気もあるため、より健康に気を配りましょう。



社会とのつながりを意識して活動する

更年期以降、意欲の低下など、精神面で衰えてしまう人もいます。趣味や地域活動など、人と交流できる機会を積極的に設けるようにして、前向きな気持ちをもつことを意識しましょう。





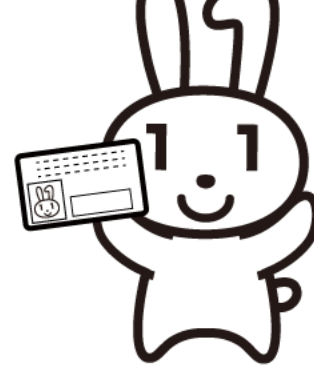
マイナ保険証について



健康保険証は、2024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2024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。

マイナ保険証のメリット



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

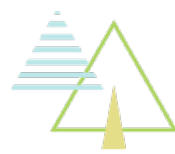


各種手続きも簡単・便利に！

- 転職・転居などによる保険証の切替や更新が不要に
※保険者が変わる場合は手続きが必要
- 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



マイナポータル
Android



マイナポータル
iPhone

- STEP 1 「マイナポータル」をインストールし、起動する
- STEP 2 「マイナンバーカードの健康保険証利用申込」をタップする
- STEP 3 利用規約等を確認・同意する
- STEP 4 マイナンバーカード交付時に設定した4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードを読み取る



医療機関・薬局の顔認証付カードリーダー



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

マイナ保険証がないと 保険診療が受けられなくなるの？



健康保険証廃止後、発行済みの健康保険証を最大1年間（先に有効期間が到来する場合は有効期間まで）使用できる経過措置が設けられています。

オンライン資格確認を受けることができない方には、氏名・生年月日、被保険者等記号・番号、保険者情報等が記載された「資格確認書」を交付する予定です。「資格確認書」があれば、当分の間、これまでどおり保険診療を受けることができます。

資格確認書の交付対象者

当分の間、下記の方については本人の申請によらず健保組合などの各保険者が交付します。

- ・マイナンバーカードを取得していない方
- ・マイナンバーカードを保有しているが健康保険証利用登録を行っていない方
- ・マイナ保険証の利用登録解除を申請した方、マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れている方、マイナンバーカードを返納した方 等

資格確認書の有効期間

5年以内で各保険者が設定します。

資格確認書のサイズ、材質

サイズはカード型、はがき型、A4型から、材質は紙かプラスチックから、各保険者が選択します。

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

マイナンバーカードの健康保険証利用について