

# 相談センターだより

令和4年8月号(第90号)  
154-0023 東京都世田谷区若林4丁目14番29号  
NPO法人いきいきライフ相談センター  
TEL: 090-5203-3501  
Eメール: ozawa007a@yahoo.ne.jp

## マイナンバーカードの健康保険利用

### 【マイナンバー健康保険証利用】

令和3年10月よりマイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになっています。

このステッカー・ポスターが貼ってある医療機関・薬局で使えるようになります。



※医療機関・薬局によって開始時期が異なります。利用できる医療機関・薬局等については、厚生労働省のホームページで公開しています。

### 【健康保険証として利用するメリット】

- ・就職・転職・引越をしても健康保険証として使うことができる
- ・マイナポータルで特定健診情報や薬剤情報・医療費をみることができる
- ・マイナポータルで確定申告の医療費控除が簡単にできる
- ・限度額適用認定証など窓口への書類の持参が不要になる

医療機関や薬局でマイナンバーカードをカードリーダーにかざすだけで使えます！

※かざした後、顔写真で本人を確認します。



マイナンバーカードを保険証として利用するためには事前の登録が必要です。

また、6月30日より「マイナンバーカードでマイナポイント第2弾」がスタートしています。

お持ちのマイナンバーカードを、健康保険証としての利用できるようお申込みをするとマイナポイントを受け取ることができます。

お持ちのマイナンバーカードを、健康保険証として利用できるよう申込み、マイナポイントの申込みをするとマイナポイントを受け取ることができます。

まだ利用申込みが済んでいない場合、マイナポイントの申込みの際に一緒に申込みます。

### 【医療機関や薬局での受付】

受付時に、患者自らがマイナンバーカードを窓口を設置されたマイナンバーカードのICチップの読み取り機能があるカードリーダーに置きます。

#### ■「顔認証付きカードリーダー」の場合

顔認証（カードのICチップ内の写真データと窓口で撮影した顔を比較）又は患者が4桁の暗証番号を入力により、本人確認を行います（窓口職員の目視も可）。

#### ■「汎用カードリーダー」の場合

患者が4桁の暗証番号を入力又は窓口職員の目視により本人確認を行います。

※医療機関や薬局の窓口がマイナンバーカードを預かることはありません。また、医療機関や薬局がマイナンバー（12桁の番号）を取り扱うことはありません。マイナンバー（12桁の番号）ではなく、マイナンバーカードのICチップ内の利用者証明用電子証明書を利用します。

利用者証明用電子証明書とは、マイナンバーカードに搭載されている、インターネットのウェブサイトやコンビニ等のキオスク端末等にログインする際に利用する電子証明書です。

（例 マイナポータルへのログイン、コンビニでの公的な証明書の交付等）

「ログインした者が、利用者本人であること」を証明することができます。

※マイナンバーカードを健康保険証として利用できるよう、医療機関・薬局のシステム整備を支援しており、「令和5年3月末には概ね全ての医療機関等での導入を目指す」こととしています。

マイナンバーカード保険証利用登録件数

15,229,853件 2022年7月31日現在

### 【協会けんぽの取組み】

生活習慣病は自覚症状がないまま進行する恐ろしい病気です。

協会けんぽでは、生活習慣病の重症化予防のための3つの取組みを行っています。

#### ■生活習慣病の重症化予防のための3つの取組み

①生活習慣病予防健診、定期健診の結果から血糖・血圧の値が「要治療域」と判断されているにも関わらず、医療機関を受診していない方への文書および電話による受診案内の実施

②糖尿病で通院歴のある方で最終受診日から6カ月以上受診した履歴がない方へ医療機関受診案内の送付

③重症化予防のために、無料で保健師等の専門職が食事や運動などの生活習慣改善を無料で支援する保健指導（重症化予防プログラム）の実施

### 【柔道整復師の保険診療】

柔道整復師（整骨院・接骨院）にかかる場合、「協会けんぽ」から療養費としてその一部が支払われます。柔道整復師による治療には、健康保険の対象となる場合と、ならない場合があります。

「健康保険が使える」と説明を受け整骨院・接骨院を受診されても、健康保険の対象とならない場合、全額または一部を自己負担していただくことがあります。その場合は、後日整骨院・接骨院から請求されるか、もしくは「協会けんぽ」から請求がいきますので**ご注意ください**。

#### ※健康保険の対象とならない場合

単なる肩こり、筋肉疲労

慰安目的のあん摩・マッサージ代替りの利用

病気（神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど）からくる痛み・こり

脳疾患後遺症などの慢性病

過去の交通事故等による後遺症

症状の改善の見られない長期の治療

医師の同意のない骨折や脱臼の治療（応急処置を除く）

仕事中や通勤途上におきた負傷

### 【生活習慣病に注意】

高温多湿となる日本の夏は、体調を崩しがちです。

近年は夏の初めから30℃を超える暑さが続くことに加えて、高い湿度のために汗が気化しにくいことで、体温調節が働きにくい状況になることが増えていきます。

また、冷房の効いた室内と暑い屋外では、大きな温度差があるため、自律神経の調節機能が乱れやすくなります。

夏バテによる体力低下や体調不良は、熱中症や食中毒などの感染症のリスクも高めるため、しっかり対処しましょう。

#### ■疲れを残さない質の良い睡眠

起床時のだるさを防ぐためにも、睡眠時の冷房は冷やしすぎないようにしましょう。

#### ■運動で汗をかく習慣

夏場に適度な運動で汗をかくことは、暑さへの耐性がつき、暑さと冷房で狂いがちな体温調節機能が改善するので効果的です。

#### ■必要な栄養補給で体力をつける

夏バテの一因は、食欲が落ちることです。食欲を増進させるメニューを選び、十分な栄養補給をすることが重要です。

そして、8月10日は「健康ハートの日」です。これは心臓病について、国民の予防意識の向上を図ることを目的として、公益財団法人日本心臓財団が定めたものです。

心臓病は冬場に多い傾向がありますが、夏場も発汗によって体内の水分が大量に失われて血液がドロドロになり、血栓ができやすくなるので、心臓に大きな負担がかかります。

とくに炎天下での運動は要注意ですので、運動中は水やスポーツドリンクなどをこまめに補給するようにしましょう。

また、心臓病の原因は生活習慣と深くかかわっているものがあるため、この機会に生活習慣を振り返ってみましょう。