

国保で
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA

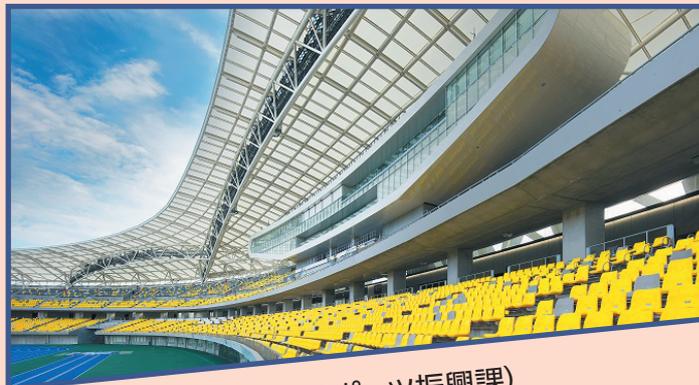
国保だより

第22号

(令和4年7月7日発行)

【編集者】

宇都宮市保健福祉部
保険年金課 管理グループ
TEL028-632-2315



(写真:カンセキスタジアム 写真提供:栃木県教育委員会事務局スポーツ振興課)



目次

- | | | |
|---|--------------------------|-----------|
| 1 | 身近な健康づくり情報 | [1~4ページ] |
| 2 | 各種保健事業のご案内 | [5~10ページ] |
| 3 | 健康保険証としてのマイナンバーカード利用のご案内 | [11ページ] |

■いちご一会とちぎ国体 令和4年10月1日(土)~11日(火) ■いちご一会とちぎ大会 令和4年10月29日(土)~31日(月)

1 実践発見 身近な健康づくり情報

このコーナーは、被保険者のみなさんに役に立つ身近な健康づくりについて、様々な情報を発信していきます。

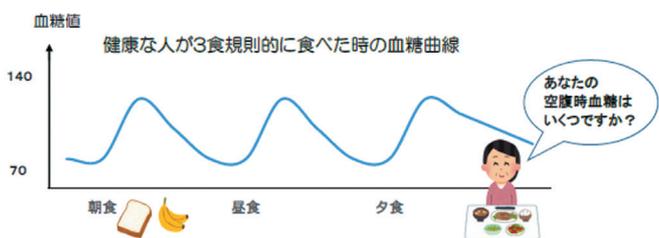
今回は、看護師による「知って得する糖尿病予防の話」と10月開催の「いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会」に関連して、選手をサポートする機関である「とちぎスポーツ医科学センター(TIS)」にご協力をいただき、管理栄養士の眞野さんから健康レシピについて、指導担当専門員の中田さんから手軽にできるトレーニング法についてお話を伺いました。

その1 知って得する糖尿病予防の話

血糖曲線をご存じですか？

食事を摂ると炭水化物(糖質)がブドウ糖となり、食後に血糖値(血液中のブドウ糖の濃度)が上昇します。1日3食の場合、図のように朝、昼、夕食後に3つの大きな山ができます。

これを血糖曲線といいます。山が均等で高すぎないことが大切です。食後上昇した血糖値は、すい臓から出るインスリンというホルモンの働きで下がり、ブドウ糖を体の中に取り込んでくれます。



好きな時間に好きな量を食べていませんか？

食事量が多かったり、間食や甘い飲み物などの摂取回数が増えると血糖値が上昇する程度や回数が増え、インスリンが頻繁に必要になります。

長年この状態(食習慣)が続くとやがてすい臓が疲れてインスリンの効きが悪くなったり、出なくなったりし、慢性的に血糖値が高い状態が続きます。これが糖尿病です。

糖尿病にならないためにはどうしたらいい？

1 血糖値の急上昇を防ぐ食べ方を心掛ける

欠食をなくす

欠食すると飢餓状態となり、次の食事で栄養を体に蓄えようとし血糖値が上昇します。また、炭水化物の減らしすぎも禁物です。自分に見合った量を毎食摂りましょう。

野菜やきのこ海藻を食事に

野菜などに含まれる食物繊維は血糖値の上昇を抑えてくれます。さらに、良く噛むことで満腹感が得られやすくなり、食べ過ぎの抑制にもなります。

おやつは食事の最後に

食後しばらくしてから間食すると、下がっていた血糖値を再上昇させてしまいます。おやつは食事の最後に摂ったり、食べる量や食べてもいい日を決めてみましょう。

2 運動で血糖値を下げる

運動は、体脂肪を燃やしたり、インスリンの効きを良くしたり、ストレス解消になるなど様々な効果が期待できます。食後1時間から1時間半後に血糖値が最も高くなるので、この時間帯に運動すると効果的です。

その2 アスリートに学ぶ健康レシピ



真野 管理栄養士

アスリートと食事について

アスリートの身体づくりやパフォーマンス向上のために重要な役割を果たしている要素の1つが「食事」です。

アスリートの基本の食事とは、「主食・主菜・副菜・乳製品・果物」の5つがそろい、一人ひとりに合った量を食えることです。

この5つをそろえることで栄養バランスの良い食事となります。基本の食事を毎食とすることで、様々な栄養素を摂取することができます。

アスリートだけではなく、私たちが日常の生活で食事や栄養面に気を配ることは、健康維持のためにとっても重要です。今回は、これからの季節におすすめの食欲増進メニューをご紹介します。暑いときも食欲が落ちないように気を付けて健康を維持しましょう。



アスリートのレシピを取り入れよう!

いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会実行委員会では、「勝利を目指すアスリートのレシピ」を作成しました。栃木県産の食材や郷土料理等をふんだんに盛り込んでおり、選手のコンディションに合わせた効果が期待できるようなメニューが掲載されています。

日ごろからスポーツ活動に親しむ皆様、是非ご利用ください。

●いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会公式ホームページで公開中

とちぎ国体 献立

検索



簡単!食欲増進 栄養たっぷりさばカレー

材料(2人分)

・さば缶(水煮) 大1缶 ・にんにく 1片 ・カレー粉 大さじ1~2
・ミックスビーンズ 1缶 ・ミニトマト 6個 ・オリーブオイル 小さじ2

A { たまねぎ 1個
にんじん 1/2本
パプリカ 1/2個 } B { ケチャップ 大さじ2
ウスターソース 大さじ1 }

作り方

- ① にんにくをみじん切り、Aの食材は粗みじん切り、ミニトマトは1/4に切る。
- ② にんにくとオリーブオイルを深めのフライパンに入れて加熱し、香りを出す。
- ③ ②にたまねぎを加え、透明になってきたらにんじん、パプリカ、ミニトマトの順に入れて炒める。
- ④ カレー粉を加え、ミックスビーンズ、さば缶を缶汁ごと入れる。
- ⑤ Bを加えて混ぜながら、汁気がなくなるまで炒める。

さばカレー栄養価【1人分】

エネルギー：338kcal カルシウム：335mg
たんぱく質：25.9g ビタミンC：77mg
脂質：12.1g 食塩相当量：2.3g
炭水化物：30.1g

献立のポイント

魚の缶詰は、アスリートに欠かせないたんぱく質が手軽にとれて、骨の材料になるカルシウムも豊富です。また、加熱済みなので、調理時間が短縮でき、常温保存できるのもおすすめポイントのひとつです。アスリートの基本の食事に近づけるには、「フルーツヨーグルト」を組み合わせるとさらに栄養価がアップします。ぜひ、「さばカレー」を作ってみてください!



その3 手軽に実践できる筋力トレーニング

ケガ防止 簡単筋トレ【体を動かし、楽しい人生を歩みましょう!】

加齢は身体に様々な変化をもたらします。筋肉量や骨密度などは減少し、体脂肪は増加していきます。

それによって関節の痛みや転倒による骨折など、、、困りますね。

そうはさせないぞ!という方は、関節を守る為(関節に負担をかけない)、転ばないように(筋力を落とさない)、何よりも人生を楽しむために適度に運動を実践してみましょう。

まずは無理のない時間、回数、頻度から運動を始めてみましょう。



中田 指導担当専門員

股関節を動かそう!

■目的や効果:股関節のストレッチ

■回数等:10回または20秒程度



POINT

👉 足はまっすぐにひきつけましょう



POINT

👉 かかとを天井に向けて行いましょう



POINT

👉 曲げている膝をしっかりと開きましょう



POINT

👉 出来るだけ体を起こしてやってみましょう! ※難しい場合は手を後ろについてもOK

次ページに続きます⇒

おしりの筋肉を鍛えよう!

■目的や効果:おしりの筋力アップ ■回数:10回から ※慣れてきたら少しずつ回数を増やしていきましょう



POINT

👉 まずは10回から! 少しずつ回数を増やしてみましょう。
膝を伸ばして、つま先を正面に向けましょう。



POINT

👉 かかとで地面を押して、おしりを閉めながら上げてみましょう。



POINT

👉 片脚でおしり上げにもチャレンジ!
骨盤がかたむかないようにしましょう。

下半身だけでない!全身運動、スクワット実践!

■目的や効果:下半身の筋力アップ ■回数:10回から ※慣れてきたら少しずつ回数を増やしていきましょう



POINT

👉 胸を張って、膝が足先より前に出ないように。
※膝を曲げる深さは曲げられる範囲から



POINT

👉 前足に体重をかけながらやってみましょう。

※運動は無理のない範囲で行ってください

とちぎスポーツ医科学センター(TIS) ※スポーツ医科学(医学、歯学、生理学、心理学、力学、栄養学等のスポーツに関する諸科学)

スポーツ医科学に関する指導及び相談、情報提供を行いながら、栃木県アスリートの競技力向上や子どもの体力増進、健康寿命の延伸を目標に掲げて活動を行っている。

○所在:カンセキスタジアムとちぎ(県総合運動公園陸上競技場)内

OHP:<https://tis.or.jp/>



2 各種保健事業のご案内

40歳から
74歳の方へ

特定健康診査を受けましょう!

宇都宮市におけるメタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は、**約3人に1人***といわれています。メタボリックシンドロームをそのまま放置していると、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病になる危険性があります!年に1回は健診を受けて、自分の健康状態をチェックしましょう。

(※令和2年度特定健康診査結果より)

特定健康診査(メタボ健診)とは?

生活習慣病の発症リスクを高める**メタボリックシンドローム***(**内臓脂肪症候群**)の**予防や改善に着目した健診**です。

※メタボリックシンドローム…腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上に加えて、空腹時血糖や脂質・血圧が一定以上の値を示している状態。

《対象となるのは?》

40歳から74歳までの宇都宮市国民健康保険に加入している方

《健診の内容は?》

身体計測(身長・体重・腹囲)、血圧測定、尿検査、血液検査(脂質・血糖・肝機能・腎機能)

◎特定健康診査を受けるとこんなにお得なことがあります!!

- ①年に1回、**無料**で自分のからだの状態をチェックできます。
- ②自分では気づきにくい、メタボリックシンドロームや生活習慣病を発見することができ、保健師や栄養士等の専門職から適切なアドバイスを受けられます。
- ③「うつのみや健康ポイント」に参加している方は、健診を受けるとポイントがもらえます。
※詳しくは、6ページの「うつのみや健康ポイントとは?」をご覧ください。

特定保健指導とは?

特定健康診査を受診された方で、メタボリックシンドロームの危険性が高く、血糖・血圧・脂質などの一定の基準を超えている方が対象となります。保健師や栄養士等の専門職が、一人ひとりにあった生活習慣の見直しのプランと一緒に作成し、目標に向けてサポートします。

特定健康診査を受けるにはどうしたらよいの?

※詳しくは、「健康づくりのしおり」や市ホームページをご確認ください。

★**集団健診**を受けたい場合
(保健センター・地区市民センター等で行う健診)

★**個別健診**を受けたい場合(市内指定医療機関)

直接、医療機関にお問い合わせください。



電話でのお申込みは…

集団健診予約センター

TEL 028-611-1311

※おかけ間違いのないようご注意ください。
また、日程や時間帯によってはつながりにくくなる場合がありますので、ご了承ください。

- ◆受付日時:月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
午前8時30分～午後5時15分
- ◆予約できる日程:3か月先の日程まで



インターネットでのお申込みは…

集団健診予約システム(24時間予約可)

・スマートフォンからアクセスする場合
右の画像を読み取り⇒⇒



・パソコンからアクセスする場合

市ホームページのトップページ画面左側
「オンラインサービス・SNS」内
「集団健診予約システム」を選択してください。

- ◆予約できる日程:当該年度のすべての日程



歯周病を予防しましょう!



歯周病は、むし歯と並ぶ歯科の2大疾患のひとつで、歯肉(歯ぐき)の腫脹や、歯を支える骨(歯槽骨)の破壊が起こり、最終的には歯が抜け落ちてしまう病気です。

歯周病は単なる口の中の病気にとどまらず、糖尿病や心疾患、肺炎などの病気の発症や悪化にも影響を及ぼすと言われています。

歯周病の予防、早期発見・早期治療のために、定期的に歯科健診を受診しましょう。

宇都宮市の歯科健診をご利用ください!

宇都宮市では、下記の対象年齢の方に『歯科健診受診券(はがき)』をお送りしています。市が委託している歯科医院や集団健診で受診できますので、ぜひご利用ください。

- 《対象者》 満30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方
- 《健診内容》 むし歯や歯周病などの検査、歯みがき指導
- 《料金》 1,010円 (満70歳、市民税非課税世帯に属する人は無料です。)
- 《持ち物》 歯科健診受診券、健康保険証
- 《受診方法》



市ホームページ

満 30歳、35歳、70歳

【個別健診】

市が委託している歯科医院へ直接、お申し込みください。受診できる歯科医院は「健康づくりのしおり」「市ホームページ」でご確認ください。(右上の画像もご利用ください)
※満30・35・70歳の方は、個別健診のみでの受診になります。

満 40歳、45歳
50歳、55歳
60歳、65歳

【集団健診】

保健センター節目健診で、がん検診等と一緒に受診できます。電話で集団健診予約センター(TEL 028-611-1311)にご予約ください。

うつのみや健康ポイントとは?

宇都宮市では、市民の健康づくりを推進するため、運動や健診の受診などの健康づくり活動に取り組むことでポイントが貯まり、貯まったポイントに応じてサービスや特典が受けられる「うつのみや健康ポイント」を実施しています。

参加方法は、スマートフォン用アプリでの参加と、紙の活動記録票での参加の2種類の方法があります。詳しくは、右の画像を読み込むと表示されるホームページをご覧ください。



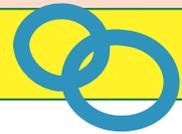
◆健診に関するお問い合わせ◆

保健所健康増進課 健康診査グループ TEL 028-626-1129

◆うつのみや健康ポイントに関するお問い合わせ◆

保健所健康増進課 企画グループ TEL 028-626-1128

令和4年度 糖尿病予防事業のお知らせ



国民の成人のうち、**男性は約5人に1人**
女性は約10人に1人は、**糖尿病?!**

(世界糖尿病デーシンボルマーク
ブルーサークル)

(「糖尿病が強く疑われる者」の割合は、令和元年度国民健康・栄養調査によると、20歳以上の男性の19.7%、女性の10.8%でした)

糖尿病は初期段階では自覚症状はほとんどありません。

気づかずに放置してしまうと重篤な合併症を引き起こす可能性があります。

糖尿病予防講座

糖尿病について学びたい方必見!

医師による、糖尿病予防に関する講座を行います。
血糖値が高めの方で糖尿病について学びたい方におススメです!

◎日時:8月

詳しくは広報うつのみや8月号をご覧ください!

糖尿病予防について、
あらためて正しい知識を
学びませんか?



糖尿病予防教室

血糖値を下げるコツ教えます!

年齢が40歳~64歳で
血糖値が高めの方!

保健師・管理栄養士が生活習慣改善のコツをお伝えします。
また、運動指導員によるいつでも簡単にできる運動を行います。
仲間と一緒に学んでみませんか?

◎日時:令和4年9月17日(土)午前 または 令和5年2月18日(土)午前

◎会場:宇都宮市保健センター

詳しくは広報うつのみや8月号または1月号をご覧ください!

※この他にも糖尿病予防啓発パネル展や糖尿病合併症予防講習会の開催を予定しています。
詳しくは広報うつのみや11月号と1月号をご覧ください!

いずれも
参加無料

◆糖尿病予防事業に関するお問い合わせ◆

保健所健康増進課 健康づくりグループ

TEL 028-626-1126 FAX 028-627-9244

Eメール u19070500@city.utsunomiya.tochigi.jp

各種相談について

下記担当課、施設に直接お問い合わせください

健康相談

生活習慣病の予防などに関する相談を保健師が個別にお受けします。

- ◆保健福祉総務課 (TEL 028-632-2941)
(市役所1階A18番窓口)
 - ◆平石地区市民センター (TEL 028-661-2369)
 - ◆富屋地区市民センター (TEL 028-665-3698)
 - ◆姿川地区市民センター (TEL 028-645-4535)
 - ◆河内地区市民センター (TEL 028-671-3205)
 - ◆保健所健康増進課 (TEL 028-626-1126)
 - ◆宇都宮市保健センター (TEL 028-627-6666)
水曜日、祝日等の休館日を除く毎日 午前9時~正午、午後1時~午後4時
- 月~金曜日
(祝休日・年末年始を除く。)
午前9時~正午
午後1時~午後4時

病態別栄養相談

生活習慣病などの病気に応じた食事療法について、管理栄養士による個別相談を**予約制**で行います。(医師の指示書が必要)

(お問い合わせ・予約先)
保健所健康増進課 (TEL 028-626-1126)

- ◆保健所健康増進課
月曜日(祝休日・年末年始を除く。)午前9時30分~午後3時
- ◆宇都宮市保健センター
土・日曜日(祝休日・年末年始を除く。)午前9時30分~午後3時

栄養相談

食生活に関する相談を栄養士が個別にお受けします。

- ◆保健所健康増進課 (TEL 028-626-1126)
月~金曜日(祝休日・年末年始を除く。)午前9時~正午、午後1時~午後4時
- ◆宇都宮市保健センター (TEL 028-627-6666)
水曜日、祝日等の休館日を除く毎日 午前9時~正午、午後1時~午後4時

歯科健康相談

歯科医師が歯周病などの歯に関する相談を、歯科衛生士がブラッシングに関する相談をお受けします。

詳しくは、宇都宮市保健センター
(TEL 028-627-6666)までお問い合わせください。

糖尿病重症化予防事業を実施しています！

令和元年に国が実施した「国民健康・栄養調査」によると、男性の19.7%、女性の10.8%が糖尿病が強く疑われることが分かりました。

糖尿病は、社会環境や生活習慣の変化・高齢化に伴い増加しており、一度発症すると完全に治すことが難しく、症状が進行すると視力障害や腎機能障害、神経障害等の合併症を引き起こし、やがては失明したり、人工透析治療が必要になることもあります。

保険年金課では、特定健康診査の結果、血糖値が高く、医療機関の受診が必要にも関わらず、未受診となっている方に対し、早期に医療へと繋げるため受診勧奨を行っています。

また、糖尿病性腎症で医療機関受診中の方に対して、ご希望により、生活習慣の改善に繋がる保健指導を医師の指示のもと実施しています。

対象者の方には、保険年金課の看護師等が電話や訪問をさせていただきますので、ご協力をお願いします。

ご存知ですか？糖尿病友の会

掲載元:公益社団法人日本糖尿病協会ホームページ

糖尿病の患者やその家族に、より充実した生活を送ってもらうために作られた会です。

詳しくは

人間ドック・脳ドックを受診しましょう！

宇都宮市では、人間ドック・脳ドックの費用の一部補助を行っています！



補助対象者	国民健康保険に加入していて受診時に40～74歳の方 (ただし、国民健康保険税及び市税に滞納がない方)
補助金額	10,000円(受診当日に受診費用から差し引くため、受診後の申込みはできません。) ※年度内に人間ドック・脳ドックのいずれか1回のみ補助となります。
特定健診の受診	人間ドックまたは脳ドックと同時に特定健診を受診する場合の補助金額は、特定健診の費用に相当する金額も市が負担しますので、16,787円となります。 ドックを申込み時に、特定健診も同時に受診する旨を宇都宮市指定の健診機関にお伝えください。
申込方法	「国民健康保険で人間ドック(脳ドック)の補助を希望」と一言添えて、電話で直接、宇都宮市指定の健診機関(「健康づくりのしおり」や「市ホームページ」に掲載)にお申込みください。
その他	・宇都宮市指定の健診機関以外で受診する場合や、受診時までに国民健康保険の資格を喪失した場合には補助を受けることができません。 ・健診費用や検査内容などは、健診機関に直接お問い合わせください。

交通事故などにあつたときは 「第三者行為による傷病届」の提出をお忘れなく！

国民健康保険に加入している方が、交通事故等で第三者(加害者)から受けた加害行為によるケガ等の治療費は、本来加害者が負担するのが原則です。

しかし、被害者救済の観点から、必要な治療費を一時的に国民健康保険が立て替えられるようになり、保険者(宇都宮市)が後日、加害者に対して費用を請求することになります。

交通事故等により国民健康保険を使用する場合は、すみやかに「第三者行為による傷病届」を保険年金課まで提出してください。

医療機関への適正受診にご協力ください!

かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持ちましょう

「かかりつけ医・かかりつけ歯科医」とは、病気になった時の初期の医療や日頃の健康相談を受け持つ身近な医師や歯科医師のことをいいます。

「かかりつけ医・かかりつけ歯科医」を持ち、継続して診察を受けることで、医師に過去にかかった病気やどのような症状が出やすいかを把握してもらい、自分にあった病気の知識や緊急時の対処法を知ることができます。また、必要な場合には、適切な医療機関を紹介してもらうこともできます。

重複受診は控えましょう

重複受診とは、同じ病気で複数の医療機関を受診することをいいます。重複する投薬や検査によりかえって体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。

このような方は、今受けている治療内容を医師に伝えて話し合ってみましょう。

ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に販売される、新薬とほぼ同じ有効成分、効能・効果をもつ医薬品です。開発費用が抑えられるため、価格が安く設定されています。有効性、安全性及び品質について国が厳格な審査の上、製造販売の承認をしています。

かかりつけの医師や薬局の薬剤師に相談し、ジェネリック医薬品を利用しましょう。



資格喪失後に保険証を使用した場合、 医療費を返納していただくことになります

資格喪失後に誤って保険証を使用した場合、市が医療機関に払った医療費(一部負担金を除く7割~8割分の医療費)を返納していただくことになります。高額な返納請求が発生する場合がありますので、健康保険が切り替わった場合は、正しい保険証の提示をしましょう。

特別の理由による減免制度について(申請が必要です)

災害により資産に重大な損害を受けたとき、事業等の休廃止、失業等により収入が著しく減少したときなど、特別の理由により一部負担金(医療機関での窓口負担金)の支払いが困難な場合は、申請により減額、免除又は一定期間支払いが猶予される場合があります。

このような場合は、保険年金課(市役所1階A13番窓口)にご相談ください。



◆8ページ・9ページに関するお問い合わせ◆

保険年金課 国保給付グループ TEL 028-632-2318

宇都宮市保健センター 夏・秋 各種教室のご案内

65歳から始める! しっかり貯筋教室



【内 容】 ロコモティブシンドロームや下肢筋力・バランス能力増進のための運動実技、栄養士講話、脳トレ、筋力測定を行います。

【対 象】 65歳以上の市内在住の人(要支援・要介護認定を受けている、運動制限のある人は不可)

【日 程】	曜日・時間	初回日	2回目	3回目	4回目	最終日	申込み開始
①	火曜・午前	7/26	8/2	8/9	8/23	8/30	7/4 9:30~
②	月曜・午前	9/26	10/3	10/17	10/24	10/31	9/6 9:30~

エクササイズデビュー教室

【内 容】 やや強度の高い運動と食生活改善で、引き締まった体づくりを目指します。年齢特有の不調に負けない、若々しい体を手に入れましょう!

【対 象】 運動制限のない30~64歳の人で、生活習慣の改善に取り組める人



【日 程】	曜日・時間	初回日	2回目	3回目	4回目	5回目	最終日	申込み開始
	金曜・午前	10/7	10/14	10/21	11/4	11/11	11/18	9/4

体組成を測ろう!~体組成測定~

【内 容】 体重や体脂肪率のほか、筋肉量、内臓脂肪レベル、基礎代謝量などの詳しい測定ができます。

【対 象】 市民(ペースメーカーを使用している方の測定はできません)

【日 程】 毎日(休館日を除く)、午前9時~正午、午後1時~午後4時

今後の開催予定

女性のための美ボディ教室(10月~12月)

働く世代男性のためのシェイプアップ教室(10月~12月)

本気で痩せたいダイエットチャレンジャー募集!お気軽にお問い合わせください。
詳しくは広報うつのみや9月号をご覧ください。



◆このページに関するお問い合わせ・申込み先◆

宇都宮市保健センター (トナリエ宇都宮9階) TEL 028-627-6666

休館日: 水曜日・祝日・年末年始

3 健康保険証としてのマイナンバーカード利用のご案内

※このページは、デジタル庁・総務省・厚生労働省作成のリーフレットの内容を掲載したものです。

デジタル庁 総務省 厚生労働省

マイナンバーカードを健康保険証として
利用できるようになりました。
準備が整った医療機関・薬局から
利用できるようになります。
利用できる医療機関・薬局は右のステッカーや
ポスターが目印です。



厚生労働省の
ホームページでも
ご案内しています⇒



厚生労働省
ホームページ



利用には申込が必要です

申込はカンタン!

●スマートフォンからマイナポータルで申込

☑ まずは必要なものをチェック!



- 1 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)
- 2 マイナンバーカード読取対応のスマホ(又はPC+ICカードリーダー)
- 3 アプリ「マイナポータルAP」のインストール

iPhone

Android



STEP1

●「マイナポータルAP」を
起動する。

STEP2

●「健康保険証利用申込」を
タップする(押す)。

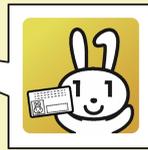
STEP3

●利用規約等を確認して、同意する。
※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。

STEP4

●マイナンバーカードを読み取る。
数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードを
スマホにぴったりと当て、読み取り開始ボタンを押します。

申込完了!!



●セブン銀行ATMでも 申込できる!

医療機関・薬局(※)の
顔認証付きカードリーダー
でも申込できるよ

※待ち時間短縮のため、
マイナポータルや
セブン銀行ATMでの
事前の申込を
おすすめします。



マイナンバーPRキャラクター マイナちゃん



どんないいことがあるの?

本人が同意をすれば、
初めての医療機関等でも、
特定健診情報や今までに使った
薬剤情報が医師等と共有できる!



限度額適用認定証がなくても
高額療養費制度における
限度額を超える支払が免除される!



マイナポータルで
自身の特定健診情報や
薬剤情報・医療費通知情報が
閲覧できる!



就職・転職・引越をしても
健康保険証としてずっと使える!
医療保険者が変わる場合は、
加入の届出が引き続き必要です。



マイナポータルを通じた
医療費通知情報の自動入力で、
確定申告の医療費控除が
よりカンタンに!



※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、医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバー(12桁の数字)を取り扱うことはありません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐付くことはありません。
※従来の健康保険証が利用できなくなるわけではありません。

健康保険証利用申込のお問い合わせ



マイナンバー
フリーダイヤル

0120-95-0178

音声ガイダンスに従って「4→2」の順にお進みください。

受付時間(年末年始を除く)

平日: 9時30分~20時00分
土日祝: 9時30分~17時30分



マイナンバーカードの
申請方法はこちら⇒



<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>