

国保で  
愉快だ  
宇都宮

UTSUNOMIYA

第24号

(令和6年7月5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

# 国保だより



Utsunomiya  
Miyary since 2006

## 目次

1 身近な健康づくり情報	[1～3ページ]
2 各種保健事業のご案内	[4～9ページ]
3 今後の国民健康保険について	[10ページ]
4 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]

# 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、歯科衛生士による「知って得する歯周病の話」とJAうつのみやにご協力いただき、「地元の食材を使った健康レシピ」をご紹介します。

## その1 知って得する歯周病の話

普段何気なく使っている歯ですが、歯は食べ物を噛み砕くだけでなく、正しい発音や表情の豊かさにも影響します。

近年では、歯周病が糖尿病や循環器疾患などの全身疾患の発症や悪化の誘因となることが明らかになっており、歯と口の健康のみならず、全身の健康維持のためにも歯と口の健康づくりは欠かせません。

### 歯周病とは？

歯周病は、歯ぐきや歯槽骨などの歯を支える周りの組織(歯周組織)の病気です。歯と歯ぐきの間の溝(歯周ポケット)にたまった歯垢(プラーク)の中の細菌や毒素等で、歯周組織が破壊されて歯を支えることができなくなり、ついには歯が抜けてしまいます。



### 歯周病は全身の病気に関連する！？

#### 狭心症・心筋梗塞・脳梗塞

歯周病は、動脈硬化を悪化させ、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞を引き起こす可能性があります。



#### 誤嚥性肺炎

歯周病菌などが混じった唾液や食べ物が誤って気管に入り、肺炎を引き起こすことがあります。

#### 糖尿病

歯周病と糖尿病は、相互に影響があることがわかってきています。  
・糖尿病が悪化すると、免疫力が低下し歯周病が悪化  
・歯周病が悪化すると、インスリンの働きを妨げるため、血糖値のコントロールが悪くなり糖尿病が悪化

#### 早産・低体重児

歯周病の炎症で出てくる物質には、子宮を収縮させる作用があり、早産や低体重児出産のリスクを高めると言われています。

# あなたのお口の中は大丈夫？

歯を失う原因として最も多い歯周病は、自覚症状が少なく、ほとんど痛みがないまま進行していきます。宇都宮市では、50歳の2人に1人が進行した歯周病になっています。

「**歯周病セルフチェック**」で自分のお口の状態を確認して、毎日の口腔ケアをしっかりと行いましょう。

## 歯周病セルフチェック

- 歯ぐきが腫れることがある
- 時々、歯が浮いた感じがする
- 歯と歯の間に食べ物がよくはさまる
- 歯を磨くと出血する
- 歯がグラグラする
- 口臭が気になる

📌 1つでもチェックがある場合は、歯科医院への受診をお勧めします。

### 自分で行う セルフケア

- ・毎日正しい歯磨きをする
- ・よく噛んで食べる
- ・口の中を観察する



### 歯科医院で行う プロフェッショナルケア

- ・定期的に歯科健診を受ける
- 5ページもご覧ください
- ・口腔内のクリーニング
- ・ブラッシング指導



## 「かかりつけ歯科医」を持ちましょう！

いつでも気軽に相談ができ、信頼のできる歯医者さんを見つけ、治療はもちろん、予防のための「定期的な歯科健診」に通いましょう。「かかりつけ歯科医」は、あなたの口腔の状態や、生活習慣を把握したうえで、あなたに合った治療の進め方や予防法をアドバイスしてくれます。

## その2 地元の食材を使った健康レシピ

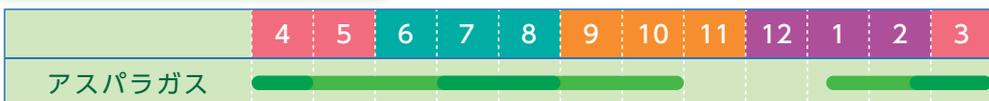
JAうつのみやにご協力いただき、緑鮮やかで、疲労回復効果もある、**宇都宮のアスパラガス**を使ったレシピをご紹介します。暑い季節にもぴったりです！

## 宇都宮のアスパラガス

宇都宮は、県内2位のアスパラガスの産地。

春芽のアスパラガスは柔らかく、採れたては生でもおいしく食べられます。夏芽は市場に沢山出回るので、夏バテ予防にたくさん食べてくださいね。

### “旬” カレンダー



## 📌 アスパラガスの健康効果！

- ・アスパラガスはカロテン(カロチン)、ビタミンC、ビタミンEを同時に摂取できます。
- ・アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は疲労回復やスタミナ増強に効果があります。
- ・アスパラガスの穂先に含まれるルチンは高血圧や動脈硬化を予防する効果があります。

次ページにレシピを掲載しています⇒

# 色鮮やか♪ アスパラガスとトマトとツナの Pasta

材料（2人分） 油分と塩分をやや少なめにしています

・アスパラガス(太目) 4本(150g) ・トマト 2個(200g) ・ツナ缶(小) 1缶  
・パスタ 200g ・ニンニク 少々 ・オリーブオイル 大さじ2/3 ・めんつゆ(三倍濃縮) 大さじ2

## 作り方

- ① アスパラガスは根元の部分の皮をむいて乱切りにし、レンジで1分ほど加熱する。
- ② ツナは油を切っておく。  
トマトは湯剥きして種を取り一口大に切る。(面倒であればそのまま切って使ってもOK)
- ③ みじん切りにしたニンニクをオリーブオイルで炒める。
- ④ 香りが出てきたらアスパラガスを加えて炒める。
- ⑤ トマト・ツナ・ゆで上がったパスタを合わせ、めんつゆを加えたらさっと炒めてできあがり。

夏場は冷製パスタに仕上げても  
美味しくいただけます!



提供:JA全農とちぎ

## 献立のポイント

アスパラガスやトマトは緑黄色野菜に分類されます。緑黄色野菜に含まれるカロテンという色素は、目や粘膜の健康維持・抗酸化作用・免疫力を高める作用などがあります。また、カロテンは、油類(レシピではツナ缶やオリーブオイル)と一緒に摂取した方が吸収されやすいです。

女性の場合、パスタを80~90gに減らしても良いでしょう。そこに、甘みのない低脂肪ヨーグルトを加えると、たんぱく質アップにつながり、フレイル予防も期待できます。

## 栄養価

エネルギー:528kcal たんぱく質:19.6g 脂質:13.2g 炭水化物:79.4g 食塩相当量:2.0g

## 野菜の摂取量

厚生労働省は、野菜の摂取目標を1日、350gとしています。今回のレシピでは、アスパラガスとトマトで1人175gを使っているため、1日の目標量の半分を摂取することができます。

## 宇都宮の農産物

宇都宮は、鬼怒川水系を中心とする豊かな水と10,000haに及ぶ肥沃で広大な農地、長い日照時間など農業にとって恵まれた環境のもと、お米を中心にいちごやトマト、梨など、様々な農産物を生産しています。

中でも「豊富な生産量」や「地域性、ストーリー性」のある農産物をブランド農産物として推進しています。詳しい情報は、右のQRコードを読み取るとご覧いただけます。

また、Instagramでも宇都宮の美味しい情報をお届けしています!

**いちご** うつのみやのいちご **梨** うつのみやの梨 **米** うつのみやのお米 **トマト** うつのみやのトマト



農業王国うつのみや  
ホームページ



Instagram

## 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4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度は健診を受けて、自分の健康状態をチェックしましょう。（※令和4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、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？＞＞

40～74歳までの国民健康保険に加入している方

#### ＜＜健診の内容は？＞＞

問診、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、保健師や管理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、5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のうち、メタボリックシンドロームの危険性が高く、血糖・血圧・脂質などが一定の基準を超えている方が対象となります。

保健師や管理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を一緒に作成し、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？

#### ★**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受診する健診）

#### ★**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下さい。

※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。



#### 電話でのお申込みは…

##### 集団健診予約センター

**TEL028-611-1311**

※お申込み開始日は電話が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QRコードを読み取り ⇒⇒
- ・インターネットで検索の場合  
「宇都宮市 健診WEB予約」で検索



- ◆予約できる日程：当該年度のすべての日程



【申込期間】健診予定日の**21日前まで**  
※定員になり次第、予約受付を締め切ります

# 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。市が指定す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20・25・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》 500円 (満20歳・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、被保険者証
- 《受診方法》

満20・25・30・  
35・70歳

## 【個別健診】

市が指定する歯科医院へ直接、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」や「市ホームページ」で  
ご確認ください。(右のQRコードもご利用ください)



※満20・25・30・35・70歳の方は、個別健診のみでの受診になります。

満40・45・50・55  
60・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。  
インターネットか電話でご予約ください。

インターネット:右のQRコードを読み取り  
TEL:028-611-1311 集団健診予約センター



## うつのみや健康ポイントとは？

宇都宮市では、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、年間最大5,000ポイントのQUOカードなど様々な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】

スマートフォン用アプリ「うつのみや健康ポイント」を、  
「AppStore(アップストア)」または「GooglePlay(グーグルプレイ)ストア」  
からインストールし、参加登録できます。

※紙の活動記録票で参加することも可能です。

(保健所健康増進課、各地区市民センター、各市民活動センターで申し込み)



健康ポイント  
専用ホームページ

### ◆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6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?!**



(「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!

◎日程:8月

◎会場:宇都宮市保健センター

詳しくは広報うつのみやにてお知らせします。

## 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。  
同じ境遇の仲間と一緒に学んでみませんか?

◎日時:令和6年7月27日(土)午前 または 令和6年12月14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7月号または11月号をご覧ください!

※この他にも糖尿病予防啓発イベント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

## 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)

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

### 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9月と3月に実施します。

詳しくは、宇都宮市保健センター  
TEL 028-627-6666 までお問合せください。

## 糖尿病性腎症重症化予防事業を実施しています！

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ますが、なかでも糖尿病性腎症については、腎機能の低下が進み、腎不全に陥ることで人工透析が必要となります。

一般的な人工透析は、週3回程度の通院や治療により時間や普段の行動が制限されることなどが長く続き、生活の質(※)がさらに低下してしまいます。

保険年金課では、新規人工透析移行者の減少を目的とした受診勧奨や保健指導をおこなっておりますので、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 [日本糖尿病協会 友の会](#) [検索](#)

※生活の質：「自分らしい充実した人生を送る」ことを表しています。(QOLと表記することもあります)

## 人間ドック・脳ドックを受診しましょう！

市ホームページもご確認ください➡



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

市ホームページもご確認ください➡



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、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！

## かかりつけ医を持ちましょう

「かかりつけ医」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のことをいいます。

「かかりつけ医」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・多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、多受診とは、同じ医療機関で受診する回数が過度に多いことをいいます。

重複する検査や投薬により、かえって体に悪い影響を与えてしまうことや、診療の繰り返しによる医療機関の混雑や医療費の増大を招いてしまうことがあります。

このようなことを避けるためには、医師によく相談したうえで、受診が必要かどうか考えるようにしましょう。

## 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。



市ホームページもご確認ください→



## 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7~8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。

市ホームページもご確認ください→



◆7ページ・8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 TEL028-632-2318

さあ、あの時の体に戻ろう！

## 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、握力測定などを行います。

【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	2回目	3回目	4回目	最終日	申込み開始
①	金曜・午前	8/23	8/30	9/6	9/13	9/20	7/6 9:30～
②	月曜・午前	10/7	10/21	10/28	11/11	11/18	9/3 9:30～
③	火曜・午前	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	10/4 9:30～



### エクササイズデビュー教室

【内容】自宅で手軽にできる運動実技と食事アドバイスで、毎日の生活に運動をプラスしませんか。

【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	2回目	3回目	4回目	5回目	最終日	申込み開始
①	木曜・午前	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	8/3 から
②	月曜・午前	12/9	12/16	12/23	1/6	1/20	1/27	11/7 から



### 働く世代男性のためのシェイプアップ教室

【内容】筋力トレーニングや有酸素運動などの運動実技、管理栄養士による食事アドバイス、体組成測定、握力測定など

【対象】運動制限のない30～64歳の痩せたい男性

【日程】

曜日・時間	初回	2回目	3回目	4回目	5回目	最終日	申込み開始
日曜・午前	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	9/5 から



### 体組成を測ろう！～体組成測定～

【内容】体重や体脂肪率の他、筋肉量、内臓脂肪レベル、基礎代謝量などの詳しい測定が出来ます。

【対象】18歳以上の市民(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



◆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・祝日・年末年始

# 3 今後の国民健康保険について

お知らせ

## 医療機関受診の際にはマイナ保険証をご利用ください！ ～マイナ保険証を持っていない場合はどうなるの？～

- ・令和6年12月1日の時点でお手元にある有効な保険証は、令和6年12月2日以降、券面に記載してある有効期限まで使用可能です。
- ※転職・転居等で加入している保険者が変わった場合、使えなくなります。
- ・令和6年12月2日以降、マイナ保険証を保有していない方には、お手元にある保険証が使えなくなる前に、新たに申請いただくことなく「資格確認書」が交付され、引き続き、医療を受けることができます。

## 国民健康保険の保険税水準の統一を目指しています！

### 国民健康保険の現状

国民健康保険は、75歳に到達した被保険者が後期高齢者医療制度へ移行するなど、被保険者数が減少する一方で、被保険者の高齢化や医療技術の高度化などにより、被保険者1人当たりの医療費は、増加傾向にあるなど、構造的な課題を抱えています。

このような中で、持続可能な国民健康保険制度を維持していくことが重要となります。

### 国民健康保険の広域化

こうした中、国民健康保険は、平成30年度の国保制度改革により、安定的な財政運営が可能となるよう、都道府県と市町村が共同で財政運営を行う仕組みとなりました。

また、これまでのような市町村単位での運営では、高額な医療費が発生した場合、保険税が大きく変動し、財政が不安定になる課題があることから、都道府県単位での安定的な財政運営に向けて、「保険税水準の統一」の取組を進めています。

### 保険税水準の統一

栃木県と県内25市町では、将来に渡って持続可能な国民健康保険制度を維持していくにあたり、市町単位から県単位での支え合いに移行していくことにより、高額な医療費の発生などの不安定リスクを県単位で分散し、県内の被保険者間の受益と負担の公平等を図るため、原則として、「県内において、同じ世帯構成・同じ所得水準であれば同じ保険税水準」を目指すことといたしました。

本市におきましても、「保険税水準の統一」に向けた取組を推進するとともに、被保険者の皆様に対して、必要な情報発信に努めてまいります。

# 4 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

## ぜひ、一度使ってみませんか?マイナンバーカードの保険証利用

マイナンバーカードの保険証利用には  
さまざまなメリットがあります!



**Point!**

薬剤情報等の提供に**同意**をすると、  
**データに基づく適切な医療が受けられる!**  
さらに…健康保険証で受診した場合と比べて、  
**初診時等の窓口負担が低くなる!**

**Point!**

限度額適用認定証がなくても、  
**手続きなしで高額療養費の限度額を超える  
支払いが免除!**



詳しくは厚生労働省Webサイトでご確認ください。  
詳しくは  [マイナンバーカード 保険証利用](https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/)



## 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



**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て、読み取り開始ボタンを押します。

申込完了!!



ここをタップ(押す)!

### ●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!



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!



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!



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いが免除される!



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。

健康保険証利用の  
申込みのお問合せ先



マイナンバー  
フリーダイヤル **0120-95-0178**

5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください。

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/>