

登録はお済みですか？ マイナンバーカードの健康保険証利用

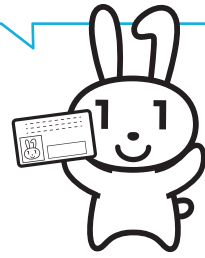
右ページのとおり、マイナンバーカードを健康保険証として利用する取り組みが進められています。
利用にあたっては事前に「マイナポータル」での登録*が必要です。早めにお手続きください。

*セブン銀行ATMからも登録できます。

マイナンバーカードを健康保険証として利用すると…

- ★ 医療機関や調剤薬局での受付が正確かつスピーディになる
- ★ 転職や退職後も切り替え不要でそのままずっと使える
- ★ 本人が同意すれば、特定健診の結果や過去に処方された薬の情報を医師と共有できるため、よりよい医療を受けられる
- ★ 医療費が高額になったとき、「限度額適用認定証」がなくても自己負担限度額までの支払いで済む
- ★ 確定申告の「医療費控除」に必要な項目の自動入力ができる

当健保組合の組合員
としての証明にとどまらず、
さまざまなメリットがあります！



今がチャンス！

健康保険証利用の登録 + マイナポイントの申込 で
7,500円相当のマイナポイントがもらえます♪

詳しくは

登録は
こちらから



マイナンバーカードをまだ持っていない方が新規取得の手続きをすれば、
上記7,500円とは別に5,000円分のマイナポイントがもらえます。
健康保険証利用の登録、公金受取口座の登録と合わせ最大20,000円分のポイントに！

新規取得は
こちらから



ポイント付与には申請期限があります。最新の情報はマイナポイント事業のサイトでご確認ください。

健保組合への各種届け出は電子申請で！

マイナンバーカードの普及とともに、みなさまから当健保組合にいただく届け出についても、一部は「マイナポータル」を利用した電子申請が可能です。申請のスピードアップや事務処理の簡略化につながりますので、**マイナンバーカードの取得**および**マイナポータルへの利用登録**をお願いいたします。

マイナポータルって？

みなさまのマイナンバーを活用し、社会保険、税金、行政等の手続きやサービスを一括して実施、提供するシステム。

電子申請が
可能な
届け出の例

- 被保険者資格取得(喪失)届
- 被扶養者(異動)届
- 育児休業等終了時報酬月額変更届
- 産前産後休業終了時報酬月額変更届 など

オンライン資格確認導入の 加速化に向け取り組みを強化

厚生労働省は、オンライン資格確認の導入状況が低調にあることから、中間目標を設定し
取り組みを強化しています。「骨太方針2022」では、医療機関等におけるオンライン資格確
認の原則義務化などが明記されました。

オンライン資格確認の導入で

医療機関等と患者の負担が軽減

オンライン資格確認とは、マイナンバーカードの
ICチップまたは健康保険証の記号番号等を利用
して、医療機関・薬局が患者の資格情報(加入して
いる医療保険や自己負担限度額情報等)をオン
ライン上で確認できる仕組みです。2021年10月
から、本格運用がスタートしています。

従来の資格確認では、無資格受診による過誤
請求や、資格情報の入力作業に手間がかかるなど
の問題がありました。しかし、オンライン資格確認
では、医療機関等の窓口ですぐに資格確認ができ
ようになり、これらの問題が解決されます。患者
にとっても、医療費が高額になったときに限度額

適用認定証等がなくても窓口で限度額以上の
医療費を支払う必要がなくなるほか、医療機関
等での待ち時間が短縮されるといったメリットが
あります。

「骨太方針2022」では

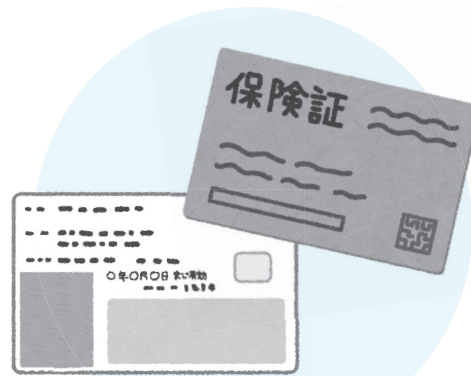
導入目標達成に向けた対策が明記

厚生労働省では、現在、オンライン資格確認の
導入加速化に向けた集中的な取り組みとして、
次の3つが進められています。

- 1 医療関係団体による「推進協議会」の設置
- 2 診療報酬による評価
- 3 医療機関・薬局への支援・働きかけの実施

しかし、2022年7月時点でオンライン資格
確認を導入・運用開始している医療機関等は2
割3割です。現在の導入ペースで進捗した場合、
2023年3月末の導入率は約6割にとどま
ると見込まれていることから、「中間目標として20
22年9月末時点で概ね5割の導入」という目標
が掲げられました。

導入目標を達成するため、「骨太方針2022」
では、オンライン資格確認導入を2023年4月
から原則義務化するとしています。それを受けて、
関連する財政措置の見直しと健康保険証の原則
廃止を見据えマイナンバーカードの健康保険証
利用を促しています(2022年10月7日現在)。



医療保険制度が変わりました

令和4年4月から 不妊治療の一部に健康保険が使えるように

健康保険を使って、人工授精などの基本的な不妊治療を受けられるようになりました。

対象者	治療開始時の年齢が43歳未満の女性(一部の治療は男性も対象) 1子ごとに40歳未満は通算6回まで、40歳以上43歳未満は通算3回まで
対象となる治療	一般不妊治療(タイミング法、人工授精) 生殖補助医療(体外受精・顕微授精等)

令和4年10月から 短時間労働者の一部が社会保険に加入

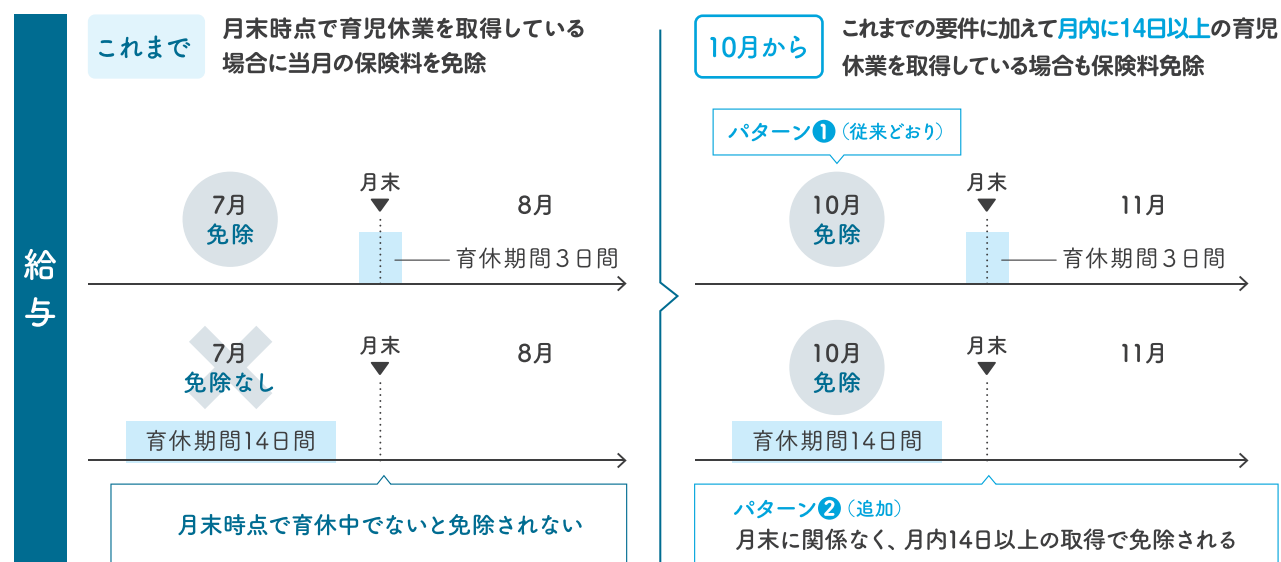
次の①～⑤をすべて満たす場合、勤務先で社会保険に加入します。そのうち①と②が変更され、対象者が増えました。

- ① 従業員が101人以上*1の事業所に勤務 ※1 令和4年9月までは「501人以上」
- ② 勤務期間が2ヵ月を超えて*2見込まれること ※2 令和4年9月までは「1年以上」
- ③ 1週間の所定労働時間が20時間以上
- ④ 月額賃金8.8万円以上
- ⑤ 学生ではない

令和4年10月から 夫婦ともに育児と仕事を両立できる環境を整備

育児休業期間中は給与・賞与ともに健康保険・厚生年金保険の保険料が免除されます。この免除の要件が変更され、これまでの「月末時点の取得」に加えて、「月内に14日以上育児休業を取得している場合」も追加されました。なお、賞与については「賞与月の月末時点で取得かつ連続1ヵ月超の育児休業取得者に限る」とこととなりました(下図参照)。また、「育児休業の2回までの分割取得」や「産後パパ育休制度」(育児休業とは別に、子の出生後8週間以内に通算4週間まで育児のための休業を取得できる)が創設されました。

保険料免除の要件



「健診結果」で健康状態を正しく知ろう

健診結果には検査項目や数値の説明、各判定等が記載されていて、健康管理の指針となります。流し読みせず、生活習慣を見直すきっかけとして活用しましょう。

ポイント1 過去の健診結果と見比べて経年変化を確認

今回の検査値が基準値内(異常なし)でも、昨年より悪ければ、健康状態が悪化しているおそれがあります。健康状態をより正しく知るためには、経年変化の確認が大切です。



ポイント2 注意したい検査項目を詳しくチェック

身体測定

BMI

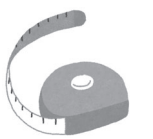
肥満度の指標。[体重(kg)]÷[身長(m)]²で算出する。

- 25以上▶肥満
- 18.5未満▶やせ(低体重)

腹囲

内臓脂肪の蓄積を判断する指標。

- 男性85cm以上、女性90cm以上
- 数値が高いと▶メタボのリスクが高まる



血圧測定

血圧

心臓が血液を送り出す圧力を表す。

- 収縮期血圧 ▶130mmHg以上
- 拡張期血圧 ▶85mmHg以上
- 数値が高いと▶動脈硬化や脳卒中のリスクが高まる

尿検査

尿糖・尿たんぱく

血液中のブドウ糖濃度が高いと、腎臓でブドウ糖を再吸収しきれず尿中へ出る。たんぱくは腎臓に異常があると尿中へ出る。

- 尿糖が陽性 ▶糖尿病や腎臓疾患などの危険性あり
- 尿たんぱくが陽性 ▶腎臓疾患の危険性あり



血液検査

空腹時血糖

血液中のブドウ糖濃度。通常、空腹時は下がらなければいけない。

- 100mg/dL以上
- 数値が高いと▶糖尿病のおそれあり

HbA1c(ヘモグロビンA1c)

過去1~2ヵ月の血糖の平均的な状態を示す。低い数値の場合は貧血のおそれあり。

- 5.6%以上(NGSP値)
- 数値が高いと▶糖尿病のおそれあり

HDLコレステロール(善玉コレステロール)

血管壁から余分なコレステロールを回収する働きがある。少ないと動脈硬化が進行しやすい。

- 40mg/dL未満
- 数値が低いと▶動脈硬化が進む

LDLコレステロール(悪玉コレステロール)

血管壁に蓄積し、動脈硬化を進行させる。

- 120mg/dL以上
- 数値が高いと▶脂質異常、動脈硬化が進む

中性脂肪

血液中に存在する脂肪の一種。少なすぎてもよくないとされるが、健診では高値をチェックする。

- 150mg/dL以上
- 数値が高いと▶動脈硬化や肥満、脂肪肝を招く



健診結果から病気が早期に発見できれば、治療にかかる身体的・金銭的な負担が減ります。せっかく受けた健診も、放置しては意味がなくなってしまいます。かならず結果を確認し、健康管理に役立てましょう。