# 健保だより

秋 2024

令和5年度 決算のお知らせ……2
あなたは今年の健診、受けましたか……4
君たちは健診をどう生かすか……5
パッチ・ガムで休煙サポート……6
ブリヂストン健康チャレンジ2024……7
業務災害について……8
ジェネリックを選ばないと…9
扶養家族確認調査実施中……10
病院受診は「マイナ保険証」で……11


ブリヂストン健康保険組合

## 焼豚の中華風炊き込みご飯

1人分 ●カロリー：376kcal ●塩分：2.8g

ゴロゴロ焼豚×ごま油で手軽に中華風！
タンパク質も食物繊維もとれる
食べ応え抜群の炊き込みご飯です

詳しい作り方はこちら！

### 材料（2人分）

- 米……1合
- 市販の焼豚（ブロック）……100g
- にんじん……1/8本（約20g）
- ごぼう……20g
- 生しいたけ……1個
- A
  - 酒……大さじ1
  - しょうゆ……大さじ1
  - 鶏ガラスープの素……小さじ1/2
- ごま油……小さじ1/2
- 小ねぎ……適宜

### 作り方

1. 焼豚は約1cm角に切るPoint❶。
2. にんじんとごぼうは洗ってからせん切りに、生しいたけは薄切りにする。
3. 炊飯器の内釜に米を入れて、水(分量外)を1合の目盛りまで注ぎ、Aを加えて軽く混ぜ合わせる。2の野菜を入れ、その上に1の焼豚をのせて通常の炊飯モードで炊く。
4. 炊き上がったらごま油を回しかけてPoint❷全体を混ぜ合わせる。器に盛り付け、お好みで刻んだ小ねぎを散らす。

＊できた炊き込みご飯は1膳分ずつラップをして、冷蔵で2～3日、冷凍で約1ヶ月保存できます。冷凍の場合、自然解凍はせずに電子レンジで加熱することでパサつかずふっくらといただくことができます。

## ヘルシー＆優しいレシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。


● 料理制作 ●
料理研究家・栄養士
今別府靖子

● 撮影 ●
今別府紘行


### 食材×栄養
◆焼豚（市販品）◆

焼豚は味付け・調理済みで、いろいろな料理に活用でき、日持ちもする便利食材。原料の豚肉には、筋肉や細胞のもとになるタンパク質、糖の代謝を促すビタミンB1が豊富です。ロースやもも肉使用のものだと、脂・カロリー控えめになります。

＊　＊　＊

材料

Point❶ 焼豚は薄切りよりもブロックタイプがおすすめです。見た目の存在感もあり、旨みが出てより美味しく仕上がります。

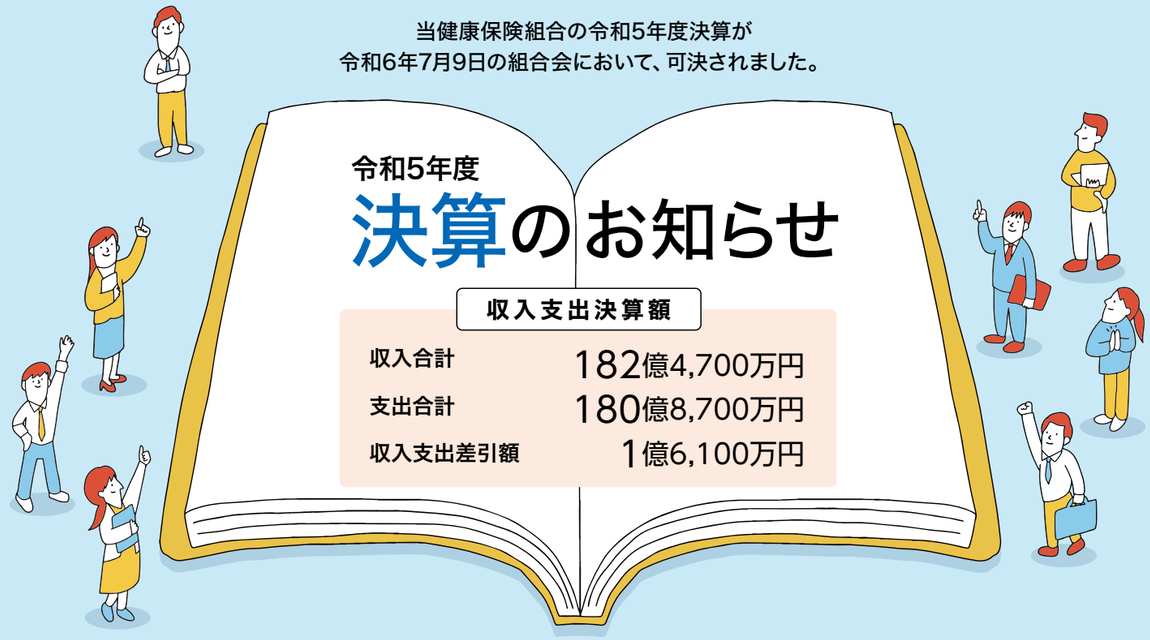
Point❷ ごま油は炊飯前ではなく、炊き上がってから加えることで風味が増します。

### これでもOK!

- ごぼうは水にさらさなくてもOK。ポリフェノールや水溶性の食物繊維を逃さずとれます。
- 炊き込みモードで炊飯しても美味しく作れます。


発行　ブリヂストン健康保険組合　東京都港区南麻布 5-1-7　ブリヂストングローバル研修センター 3階
https://www.bridgestone-kenpo.or.jp

当健康保険組合の令和5年度決算が
令和6年7月9日の組合会において、可決されました。



令和5年度
# 決算のお知らせ

**収入支出決算額**

| | |
|---|---|
| 収入合計 | 182億4,700万円 |
| 支出合計 | 180億8,700万円 |
| 収入支出差引額 | 1億6,100万円 |

■令和令和5年5月に新型コロナが5類感染症となり、健康保険組合を取り巻く状況もコロナ禍以前の状態に戻り、一人当たりの保険給付費も上昇しています。
■ 化工品再編による事業所脱退で、保険料収入は減少したものの、高齢者医療に関する納付金支出が一時的に減少となったために、経常収支は僅かに黒字となりました。

**収入**

| 科　目 | 令和5年度<br>決算額(百万円) | 被保険者<br>1人当たり額(円) |
|---|---|---|
| 健康保険料収入 | 18,209 | 586,630 |
| そ　の　他 | 38 | 1,224 |
| 収　入　合　計 | 18,247 | 587,854 |

**支出**

| 科　目 | 令和5年度<br>決算額(百万円) | 被保険者<br>1人当たり額(円) |
|---|---|---|
| 事　務　費 | 161 | 5,186 |
| 保険給付費 | 9,297 | 299,516 |
| 納　付　金 | 8,347 | 268,911 |
| 保健事業費 | 273 | 8,795 |
| そ　の　他 | 9 | 289 |
| 支　出　合　計 | 18,087 | 582,699 |

## 令和5年度決算概要

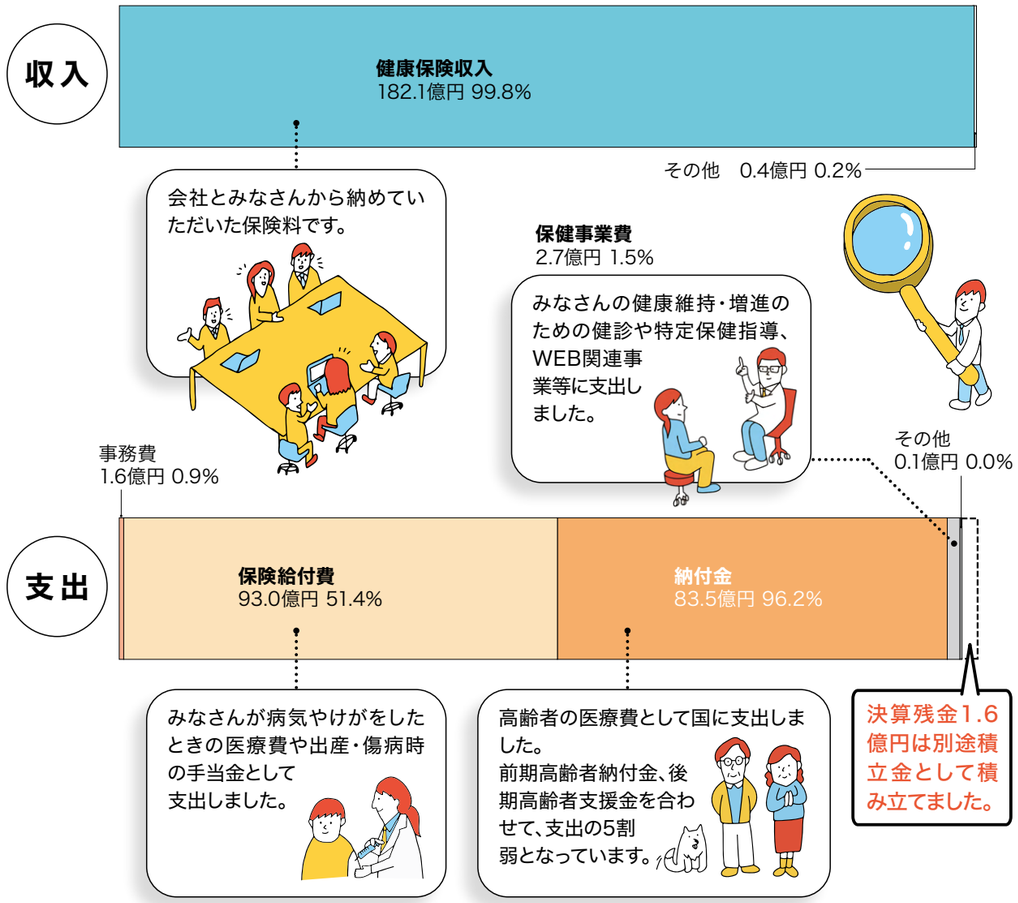
保険料収入は標準報酬月額が順調に推移し、182億円となりましたが、一方で一人当たりの保険給付費も上昇したため、ほぼ収支イーブンで1.6億円の僅かな黒字となりました。今後は団塊の世代全てが75歳となる令和7年を控え、後期高齢者医療制度への支援金は増加する見込みですので、経常収支での黒字確保は難しくなることが予想されます。

## 保健事業等の実施状況

保険事業については、第2期データヘルス計画に基づき、2.7億円を支出しました。特定保健指導・重症化予防対策の実施を継続しているほか、禁煙支援施策や女性がん検診受診率向上に向けた取り組み等を事業所と連携して進めています。加えて、PepUp を活用した健康づくりイベントも積極的に進めています。また、令和6年12月からは保険証の新規発行が廃止されるため、マイナ保険証への移行がスムーズに進むよう、資格確認システム等の整備も実施しました。みなさまにおかれましても、早めにマイナンバーカードの保険証利用登録手続きをお願いいたします。



## 一般勘定

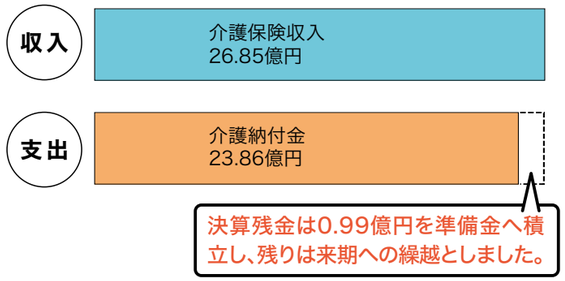



## 介護勘定

**収入支出決算額**

| | |
|---|---|
| 収入合計 | 26億8,500万円 |
| 支出合計 | 23億8,600万円 |
| 収入支出差引額 | 2億9,900万円 |

保険料収入は標準報酬月額が順調に推移し26.8億円となりました。介護納付金支出も23.8億円と保険料収入を下回ったため、2.9億円の黒字となりました。




**公告**　理事長交替

| ■就任 | | ■退任 | |
|---|---|---|---|
| 木水　秀和 | 2024年7月1日 | 杉原　淳 | 2024年7月1日 |

# 君たちは健診をどう生かすか

「健診を仕方なく受けている」あるいは、「受けていない」という声を聞きますが、健診に秘められた可能性やメリットを知ると考えが変わるかもしれません。このページでは健診をポジティブに活用している事例を紹介します。

テーマ **特定保健指導を生かせ**

## 生かし方1 メタボ改善のアドバイスを無料で受けられた

特定健診(40～74歳が対象)を受けた方の中から、メタボリックシンドロームのリスクがある方を対象に、特定保健指導を行っています。特定保健指導を受けるのに費用はかかりません。自身の健康状態を把握して、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の発症予防に取り組むことができます。

## 生かし方2 科学的根拠に基づくプロの指導を受けて減量に成功

特定保健指導では、健康づくりの専門家である保健師等があなたをサポートします。ライフスタイルや、からだの状態に合わせて、運動や食事、喫煙、飲酒等の生活習慣改善に向けたプランを一緒に作成し、伴走してくれます。怪しいサプリやSNSなどの不正確な情報に惑わされず、科学的根拠に基づいた健康づくりを実践できます。

## 生かし方3 数ヶ月の挑戦で自信を取り戻すことができた

「食後に歩く」「週に2日はお酒を飲まない」など、特定保健指導で立てたプランを3ヶ月以上実施します。メールや電話などによる保健師等のサポートがあるので、ムリなく目標を達成できます。3ヶ月後には体重も減り、健康的なライフスタイルも身につき、自分に自信がついているはずです。

## 被扶養者・任継者対象 健診をまだ申込されていない方へ

5月に送付いたしましたファミリー健診のご案内はお手元に届きましたか？ブリヂストン健康保険組合では、被扶養者・任継者を対象に、今年から「ファミリー健診」という名前で、特定健診を受診頂いています。ファミリー健診のお申込みの確認ができなかった方（9月3日時点）には、9月末に受診勧奨のハガキをお届けいたしました。ハガキの内容をご覧いただき、ぜひお申込みください。ファミリー健診受診に関してご不明点がありましたら、ブリヂストン健康保険組合特定健診担当まで、お問い合わせください。

**●問い合わせ先(特定健診担当)**
**madoguchi.kenpo@bridgestone.com**

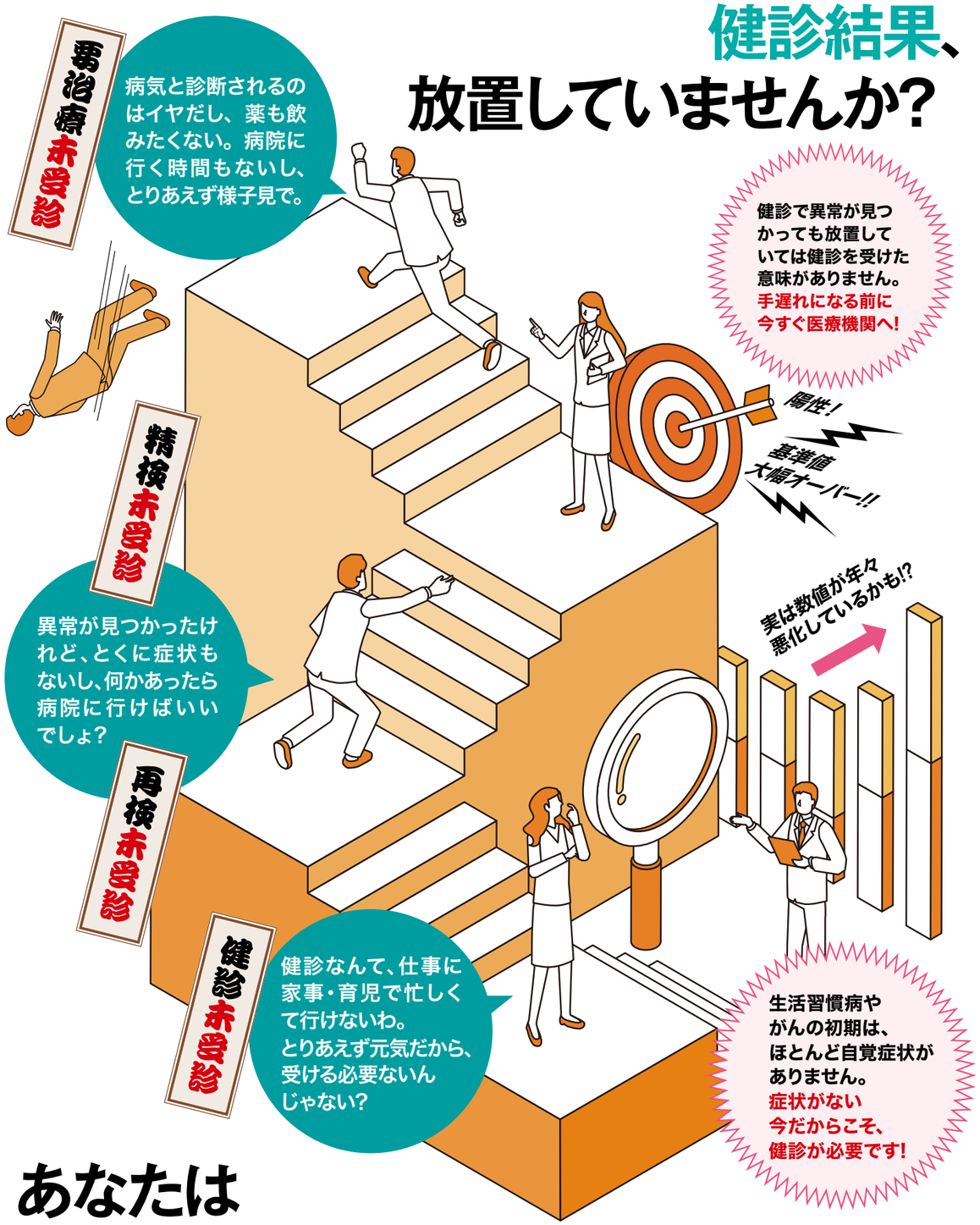
**健診予約、まだ間に合います！**

ファミリー健診について詳細をご覧になりたい方は、ブリヂストン健保HPをご覧ください。

ブリヂストン健康保険組合 検索



# 健診結果、放置していませんか？




# あなたは今年の健診、受けましたか？

「毎年健診を受けること」「異常が見つかったらその指示に従うこと」は、あなたの健康を守る大切な健康習慣です。健診は病気の早期発見・早期治療だけではなく、生活習慣改善のきっかけにもなります。毎日、元気に生活するためにも、ぜひ健診を活用してください。

ポイント大量GETのチャンス!

# ブリヂストン 健康チャレンジ.2024

Pep Up

## あなたも一緒に、参加しませんか?

生活習慣病を予防する**「好ましい生活習慣」**を身につけるイベントです
6つのチャレンジ内容から、自分の取り組む内容を2つ以上選んで、
毎日「できた」チェックを入れるだけなので、とっても簡単

### エントリー期間
2024年10月7(月) ～ 2024年10月29日(火)

### 実施期間
2024年10月21日(月) ～ 2024年11月29日(金)

### 参加方法
・Pep Upのイベント参加ページから「参加する」をクリック
・自分が取り組むチャレンジ内容を2つ以上選ぶ
・チャレンジ内容に取り組み、毎日「できた」チェックを入れる

### 達成
6つのチャレンジ内容のうち2つ以上で実施期間の8割に「できた」チェックが入れば達成

### 獲得できるPepポイント
・参加者全員 …… 100ポイント
・チャレンジ達成者全員 …… 400ポイント
　達成者のうち50名にボーナスポイント …… 1,000ポイント
　アンケート回答者 …… 50ポイント

## 6つのチャレンジ内容

**1 朝食を食べる(参加者一番人気!)**
体温を上げ、エネルギーを補充し仕事の能率をUP。昼・夜の過食予防にもなり体重増加、急激な血糖値上昇を防ぐ。

**2 間食をやめる**
お菓子等の間食はエネルギー、糖分、塩分の摂りすぎになり、体重増加や生活習慣病悪化に繋がる。

**3 1日5,000歩以上歩く**
高血圧・糖尿病の予防には1日8,000歩と言われているが、まずは、5,000歩から挑戦。

**4 アルコールは1杯(もしくは1缶)までにする**
お酒の飲みすぎは肥満や高血圧、糖尿病や脂質異常症、アルコール性肝疾患などに繋がる。

**5 タバコを吸わない**
禁煙を始めた翌日から心臓発作のリスクは減り、数日後には呼吸が楽に。食事も美味しくなる。

**6 就寝時間を決めて規則正しい生活にする**
快眠は規則正しい睡眠習慣から。睡眠不足は生活習慣病の発症リスクを高める。

**Pep Up の登録には「本人確認用コード」が必要です。**
**お手元にない場合、紛失された場合は、以下までご連絡下さい。**

**●ブリヂストン健康保険組合窓口メール : madoguchi.kenpo@bridgestone.com**



## ブリヂストングループ 被保険者向け「卒煙プログラム」

禁煙はハードルが高いと思っているあなた… 一度、たばこを休んでみませんか

# パッチで休煙サポート
# ガムで休煙サポート

あなたが使いたいときに、ニコチンパッチ・ニコチンガムを使ってみるだけの、シンプルなプログラムです
申込頂くとニコチンパッチ14枚、ニコチンガム48個が希望住所に郵送されます

| | |
|---|---|
| 利用期間 | **2024年7月1日(月) ～ 通年** |
| 費　用 | **無料**(13,000円の参加費を健保が全額負担) |
| 申込方法 | 申込希望の方は、各事業所に配布しているチラシをご参照頂くか、下記までお問い合わせください |
| 留 意 点 | ニコチンを用いる複数のプログラムを同時にお受け頂くことはできません。「パッチで休煙」「ガムで休煙」は2025年3月末までに2回まで利用可能です。 |

### プログラムの流れ Program Flow

☑ 通院・面談なし　☑ 自分のタイミングで　☑ パッチやガムは希望住所へ郵送

**Step 01 禁煙補助薬(ガムorパッチ)の選択**

①薬剤選択
パッチかガムを選んで申込

②安全確認
※パッチの場合、メールで薬剤師が安全確認

③薬剤受取
希望住所に薬剤到着

**Step 02 ご自身のタイミングで2週間分の禁煙補助薬を使用して休煙**

休煙体験

アンケート回答
(申込から1か月後)
※アンケート回答までがプログラムです。必ず回答ください

### パッチ

湿布と同じように皮膚に貼ることで、皮膚からニコチンを吸収します。1日の喫煙本数が多い方、ガムが苦手な方にお勧め!

●1日1回貼るだけでOK
●歯の状態に関係なく使用可能

### ガム

| | |
|---|---|
| 特徴 | ガムから溶け出したニコチンを、口腔粘膜から吸収します。喫煙本数の比較的少ない方向けです。 |
| メリット | ●吸いたくなったらいつでも使用OK<br>●禁煙時の口寂しさを和らげる<br>●比較的短い時間で効果が現れる |

~2024年7月より、従来の「ノンスモ禁煙プログラム」に代わって、上記のプログラムを開始しております~
**「スマホで卒煙プログラム」「自力で卒煙プログラム」もこれまで通りご利用可能ですので、詳しくは健保HPをご参照ください。**

**●問合せ先：ブリヂストン健康保険組合**
**(madogudhi.kenpo@bridgestone.com)**

KENPO 羅針盤

厚生労働省「長期収載品の処方等又は調剤に係る選定療養の対象医薬品について」より

# ジェネリックを選ばないと自己負担が増える?!

## 2024年10月施行～長期収載品の選定療養について～

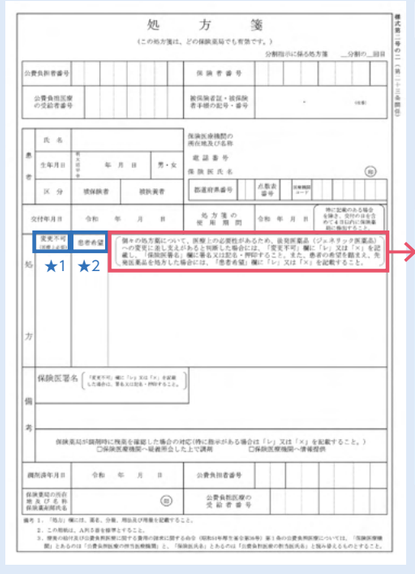
### ■先発医薬品を選ぶと自己負担が増える薬の一例

| | 用途 | 品名 | | 用途 | 品名 |
|---|---|---|---|---|---|
| 外用薬 | 保湿剤 | ヒルドイド | 内服薬 | 降圧剤 | アジルバ、タナトリル |
| | 湿布剤 | モーラス | | 糖尿病薬 | ベイスン、グリミクロン |
| | うがい薬 | イソジン | | 抗認知症薬 | アリセプト、メマリー |
| | 気管支拡張剤 | ホクナリン、シムビコート | | 抗精神病薬 | エビリファイ、ジプレキサ |
| 内服薬 | ビタミン剤 | ハイボン、グラケー | | 睡眠導入薬 | ルネスタ、マイスリー |
| | 解熱鎮痛剤 | ロキソニン、ブルフェン | | 抗潰瘍薬 | ガスター、ネキシウム |
| | 花粉症治療薬 | アレグラ、アレジオン | 注射薬 | がん治療薬 | ゾメタ、アリムタ |

## 先発医薬品を希望すると自己負担が増えるしくみとは？

2024年度の診療報酬改定では、保険給付の見直しとして「長期収載品の選定療養」のしくみが導入されました。これは薬価基準に収載されてから5年以上経過している、あるいは切り替えが進んだジェネリック医薬品があるにもかかわらず、患者が先発医薬品を希望した場合、差額の一部を負担する制度です。先発医薬品に特別料金をかけることで、ジェネリック医薬品への切り替えを促す目的で導入されました。

今回、対象となった医薬品は1，905品目で、美容目的の不適切な使用が問題となっていたヒルドイドなども含まれます。対象となる医薬品は、厚生労働省のホームページ(下記の二次元コード)で確認できます。




**新たな処方せん様式**

★1「処方」の変更不可欄に「(医療上必要)」が追加

★2「処方」に「患者希望」の欄が追加

医療上の必要性があるため、ジェネリック医薬品への変更に差し支えがあると医師が判断した場合には、**「変更不可」欄 に「✓」または「×」が記載され、選定療養の対象外**となります。
一方、**患者の希望を踏まえ、先発医薬品を処方した場合には、「患者希望」 欄に「✓」または「×」が記載され、自己負担が生じる**ことになります。

## 医師が医療上の必要性があると認めた場合などは対象外

ただ、対象医薬品であっても、医師が医療上必要と認めた(処方せんの「変更不可」にチェックがある)場合は、自己負担が増えることはありません。そのほか、薬局にジェネリック医薬品の在庫がない場合や、入院時の処方も対象外となります。

### 実際の金額差はどれくらい?

患者が選定療養として負担する額は、長期収載品の先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の4分の1となります。(4分の3は保険給付)。

(例)長期収載品が500円でジェネリック医薬品が150円と250円のケースでは、患者の負担額(3割負担)はそれぞれ70円、50円の増加となります。この金額には消費税がかかります。

こんなときに！ 健康保険

# 仕事中にケガをした！(業務災害)

仕事中の業務に関連するケガ・病気(業務災害)や通勤途中のケガ(通勤災害)は、健康保険を使うことはできず、労働災害として労災保険で治療を受けられます。

なお、労災保険はすべての労働者が対象とされているため、正社員だけでなく、パートやアルバイトなどの非正規社員も労災保険の給付を受けることができます。

### ■労働災害にあたるケース

**【業務災害】**
- ●所定労働時間中のケガ　●残業時間中のケガ
- ●出張先や仕事での外出先でのケガ
- ●仕事中にトイレに行ったときのケガ
- ●業務で扱う薬品などが原因の病気　など

＊休憩時間に私用(私的行為)を行っているときや、地震・台風などに被災したときは、業務災害にはなりません。

**【通勤災害】**
- ●会社への通勤時のケガ
- ●仕事先に直行したとき、仕事先から直帰したときのケガ
- ●単身赴任している人が自宅を経由して出社したときのケガ

など

### ■業務災害で受診するときの注意

- ●必ず仕事中や通勤途中の傷病であることを伝える
- ●負傷や発病の原因を伝える
- ●労災病院や労災保険指定医療機関を受診する

＊労災病院や労災保険指定医療機関では、無料で治療を受けることができます。それ以外の病院でも受診は可能ですが、いったん治療費の全額を負担して、事後に請求が必要となります。

＊厚労省のホームページからお近くの労災保険指定医療機関を検索することができます。

労災保険指定病院　検索

- ●通勤中の交通事故など第三者行為による傷病の場合は、「第三者行為災害届」を会社の所轄の労働基準監督署に提出する

## こんなときは？

### ケース① 健康保険で受診してしまった

病院で労災保険への切り替え手続きを依頼します。病院で手続きができない場合は、医療費の全額を自己負担し、労災保険に負担分の払い戻しを請求します。(医師と事業主の証明を受けた「療養の費用請求書」を労働基準監督署に提出)

### ケース② 寄り道した後にケガをした

日常生活にやむを得ない理由がある場合を除き、通勤時に経路をそれたり(逸脱)、途中で仕事に関係のない行為を行い(中断)、以降にケガをしたときは労災保険の対象になりません。

**逸脱や中断があっても労災保険対象になる場合があります**

日用品の購入、職業訓練、選挙の投票、通院、家族の介護などで、やむを得ない理由があると認められた場合は、労災保険で治療を受けることができます。

# 令和6年度 扶養家族確認調査(WEB調査)を実施しています

健康保険組合に被扶養者として認定されている方が、現在も認定基準を満たしているかを確認するため、9月に扶養家族確認調査を実施しております。
調査対象者の方へ事業所経由で連絡させて頂いておりますので、納期(9/30)までに調査を完了頂きますようご協力お願いいたします。

なお、事業所より調査の連絡が無い場合は扶養継続となります。

また、被保険者と世帯が別(世帯番号が異なる)の被扶養者は送金状況確認調査(紙ベース)も実施しておりますので対象の方はご協力をお願いいたします。

既に、ご提出をいただき、完了のメールが届いているみなさま、ご協力いただきありがとうございました。

※健康保険組合では、健康保険法施行規則第50条に基づき、被保険者資格の確認調査を実施しております。

**調査対象者**

令和6年4月1日時点で16歳以上の被扶養者のうち、健保が各自治体へ照会した令和5年収入額がいずれかの基準に該当する者

【基準】

①60歳未満で110万円～130万円未満

②60歳以上又は障害年金受給者で160万円～180万円未満

③金額にかかわらず給与・年金以外に収入のある方

※海外勤務者である被保険者の被扶養者と令和5年1月1日以降に認定された被扶養者は除く

※マイナンバー法に基づく情報連携により、令和元年7月より健保から各自治体へ被扶養者の住民税情報や年金情報の取得が可能となりました。本調査対象者はこの情報連携機能を利用して被扶養者の給与収入額を照会し、上記基準をもとに検出します

注 収入の考え方は、所得税法上のものとは異なります

**調査期間:令和6年9月2日(月)～9月30日(月)期間厳守**

## こんな時は、扶養から外れますので速やかにお手続きをお願いいたします

下記のような事由が発生した場合、手続きは自動的には行われませんので、**当健康保険組合ホームページ→各種お手続き→被扶養者に関する手続き→家族を扶養から外すときをご確認いただき「被扶養者異動[減]申請書」と扶養から外れる方のBS健保の保険証と必要添付書類**をお勤め先の会社・事業所の社会保険担当窓口へご提出ください。その後、健保にて手続きを行います。

**■必要書類の例**

- **就職した場合:就職先の保険証、又は、新たに加入した健保の資格取得日がわかるもののコピー**
- **その他の場合:事由発生内容とその日付がわかる書類のコピー**

なお、扶養家族確認調査実施時や申請書のご提出が遅れた場合には、除外日以降に使われた医療費を遡って請求するため、立替金が発生し一度に多額の支払いが生じるケースがあります。

また、国民健康保険に加入するために保険料をまとめて払う必要がございますので、収入が増えた、失業給付の受給を開始した、新しい保険証を受け取ったなど、状況が変わり扶養の要件に当てはまらなくなった場合には速やかにお手続きください。よろしくお願いいたします。

### 就職した
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とき

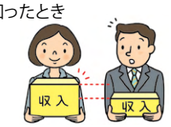



### 収入が増えた
被扶養者の年収(給与・賞与・年金等)や自営業者(個人事業主)で売上金額より直接的必要経費を引いた金額が130万円以上のとき(給与は非課税通勤費も含む)

※60歳以上または障害年金受給者は、年収が180万円以上のとき

### 失業給金の受給を開始した
被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日当たり3,612円(60歳以上または障害年金受給者は5,000円)以上のとき

### 扶養者が交代した
子供を自身の扶養にいれているが、配偶者の収入が自身の収入を上回ったとき




### 別居した
被扶養者が別居し、継続的に生計維持しなくなったとき



### 送金額が不足した
別居している扶養家族への送金額が、その扶養家族の収入を下回ったとき、または送金をしなくなったとき

### 同居条件の人が別居した(配偶者の父母など)

### 国内に居住しなくなった
被保険者の海外赴任帯同や留学等の例外を除き、被扶養者の住民票が国内になくなったとき

※海外居住者は、扶養認定できません

# これからの病院受診は「マイナ保険証」で!

従来の健康保険証は本年12月2日に廃止され、それ以降は原則として保険証利用登録をしたマイナンバーカード、いわゆる「マイナ保険証」による病院受診となります。
ほとんどの保険医療機関・薬局でマイナ保険証のカードリーダーが設置され、利用できるようになっています。

## マイナ保険証の使い方

※カードリーダーの種類は複数あり、医療機関・薬局により異なります。
※カードリーダーで保険証利用登録することもできます。

**1** 窓口に設置されたカードリーダーにマイナンバーカードを置く。※カバーがついている場合は外す。

**2** 顔認証または暗証番号(4ケタ)による認証を選択し、本人確認を行う。

**3** 過去の診療・お薬情報や健診情報(40歳以上)を提供することに同意するかを選択する。

メリット 情報提供に同意すると、医師が健康状態を把握してより適切な医療が受けられる。薬の飲み合わせ、分量を調整してもらえる。

**《高額療養費制度を利用する場合》**

カードをとらずに「高額療養費制度を利用」を選択し、限度額情報などを提供することに同意するかを選択する。

メリット 限度額適用認定証がなくても、窓口での支払いが自己負担限度額までになる。

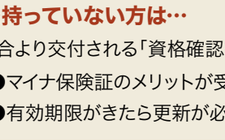
**4** カードを取り出す

※従来の健康保険証は、経過措置として、2025年12月1日までは使用することができます(先に有効期限がくる場合は有効期限まで)。

## マイナンバーカードが使えないとき

医療機関・薬局のカードリーダーが故障しているときや、一部のマイナ保険証に対応していない医療機関・薬局では、マイナンバーカードに加えて健康保険の資格情報を伝えることで、受診ができます。

**【マイナンバーカード】** + **【資格情報】** 健保組合名 記号・番号・枝番



※従来の保険証(2025年12月1日まで)や、医療機関設置の申立書でも受診ができます。

**資格情報を確認できるもの**(下記のいずれかを提示)

- ●マイナポータルの「わたしの情報」ページ
- ●健保組合より配付する**「資格情報のお知らせ」**
  ※10月以降順次、加入者へ配布されます。

「資格情報のお知らせ」の例

**マイナンバーの確認をお願いしています!**
医療保険のデータベースに登録されているマイナンバー(下4ケタ)の確認をお願いしています。ご自身のマイナンバーで間違いがないかをご確認いただき、一致しない場合は、健保組合までご連絡ください。

**「マイナ保険証」について詳しくは…**
健保連作成・動画「使ってみよう!マイナ保険証」

**マイナンバーカードを持っていない方は…**
12月2日以降は、健保組合より交付される「資格確認書」で保険診療が受けられます。

資格確認書の注意事項
- ●マイナ保険証のメリットが受けられない
- ●退職の際は要返却
- ●有効期限がきたら更新が必要