

健保だより

健康についてご家族皆さんで話してみませんか。



近畿日本鉄道健康保険組合 No.131

●「健保だより」のバックナンバーは当健保ホームページ「健保だより」で。

ホームページ URL <https://www.kintetsu-kenpo.or.jp>



現行の健康保険証は本年12月2日以降、
新規発行が終了となり、マイナンバーカードを
基本とする仕組みに移行します。



本年12月1日現在の
当健保加入者

1) マイナ保険証をお持ちの方

マイナ保険証をご使用ください。

(※「マイナ保険証」…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、国のマイナポータルに登録したもの)

2) マイナ保険証をお持ちでない方

マイナ保険証をご準備になるまでは、経過措置として来年12月1日まで最長1年間、現行の健康保険証を使用することが可能です。

(マイナ保険証の準備方法は次ページのとおりに)

本年12月2日以降に
当健保に加入した方

1) マイナ保険証をお持ちの方

マイナ保険証をご使用ください。

2) マイナ保険証をお持ちでない方

今すぐマイナ保険証をご準備ください。(準備方法は次ページのとおりに)

マイナ保険証をご準備になるまでの間、マイナ保険証に代えて、健保組合が発行する資格確認書をご使用ください。



マイナンバーカードを
ご利用ください



マイナンバーカードの保険証利用登録がまだの方

利用登録は窓口(医療機関・薬局)のカードリーダーでできます

12月2日、保険証廃止!

「マイナ保険証」は 今すぐご準備を!



使ってみよう!
マイナ保険証

※「マイナ保険証」…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登録したもの

健康保険証は法律改正により令和6年12月2日廃止され、

同日以降、健康保険証の新規交付、再発行はできなくなります。

「マイナ保険証」登録がまだの方、マイナンバーカードをお持ちでない方は、今すぐご準備ください。

マイナンバーカードで受診するための準備

1 マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得

申請

※以下から選択

1 オンライン申請



スマホから



パソコンから

2



証明写真機から

3



郵送

受け取り

1 ハガキが届く



2 受け取りに行く



詳しくはこちら



マイナンバーカード総合サイト

2 マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナ保険証の登録 登録申込みは、医療機関、スマホ、セブン銀行ATMのいずれかで

とっても簡単!

医療機関で

1 受付

マイナンバーカードをカードリーダーに置いてください。



2 本人確認

顔認証または4桁の暗証番号を入力してください。



顔認証



暗証番号

3 同意・登録

医療情報利用、マイナポータル利用規約などに同意のうえ、登録してください。

※カードリーダーの画面表示は機種により多少異なります。



「登録する」を選択してください。

4 登録完了



準備OK

スマホから

下記3つを準備



iphone android

- 1 マイナンバーカード
- 2 マイナンバーカード読取対応のスマホ
- 3 アプリ「マイナポータル」のインストール

STEP1 「マイナポータル」を起動する。

STEP2 「申し込む」をタップする。

STEP3 利用規約等に同意する。

STEP4 マイナンバーカードを読み取る。



セブン銀行ATMで

必要なものは
マイナンバーカードのみ!

ATM画面

マイナンバーカードでの
手続き

健康保険証利用の
申込み



医療機関・薬局でマイナンバーカードを 使ってみませんか？



マイナンバーカードを健康保険証として使うと…
どんないいことがあるの？



安心

よりよい医療を受けられる！

より良い医療が 可能に！

本人が同意をすれば、初めての医療機関でも特定健診や診療の情報を医師と共有できる！
正確なデータに基づき、正確な診断、適切な治療が受けられる！



より良い医療は 薬局でも！

本人が同意をすれば、初めての薬局でも薬の情報を薬剤師・医師と共有できる！
重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクや健康被害のリスクが小さくなる！

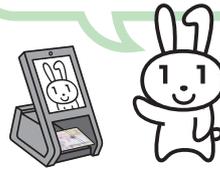


従来の 健康保険証利用より 負担が軽く！

カードリーダーのある医療機関等でマイナ保険証を利用したとき、初診料等が低くなる！

急な場面でも安心！

旅行先や災害時に受診する場合でも、薬の情報等が連携されます。



手続きなしで 高額な窓口負担が 不要に！

限度額適用認定証がなくても、本人が同意すれば、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！



便利

各種手続きも便利・簡単に！

自身の健康管理に 役立つ！

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！



オンラインで 医療費控除がより 簡単に！

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！



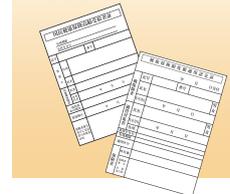
健康保険証として ずっと使える！

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。



その都度の申請や 持参は不要！

医療費が高額な場合に申請する限度額適用認定証が不要！申請から交付までの所要日数はゼロに。
70歳以上の人の高齢受給者証の医療機関等への持参も不要！



※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。



マイナ保険証のメリットの詳細は、右の二次元コードからご確認ください。
厚生労働省作成動画▶【何が便利になるの？メリット編】



こんなときどうする?

子どもの病院の上手なかかりかた



小児科医が答えます
なかなか聞けない、小児科のQ&A

何歳まで小児科にかかっているの?

日本小児科学会では小児科の対象年齢を20歳までと発表しています。一方で、一般的に初めて小児科にかかるなら15歳位を目安にすると良いでしょう。
※喘息やアレルギーなどの慢性疾患でかかりつけ医が小児科にいる場合は20歳以上でも通える病院もあります。

何歳から一人で受診させてOK?

一般的に12歳頃までは、保護者同伴を必須とする病院が多いです。現代医療では、治療開始には患者の同意が必要です。特に初めて病院にかかる場合、医師の説明を理解できる年齢までは保護者が付き添ったほうが良いでしょう。

小児科に持っていくと良いものってある?

病院持参のお勧めグッズはこちら!
<特に重要な持ち物>
 マイナ保険証 子ども医療証
 母子健康手帳 おくすり手帳
<あると役立つ持ち物>
 授乳グッズ 着替え
 病状/体温記録 ブランケット
 お気に入りの絵本やぬいぐるみ

こんなときは行くべき?実はリスクな"夜間・休日の受診"

子どもの急な怪我や体調不良は心配で慌てると思いますが、受診に迷った時は電話相談がお勧めです。症状が軽い場合には、混んでいる救急外来に行くことで、逆に子どもの身体の負担になったり、他の病気をもらってしまう危険もあるため注意が必要です。

- 迷ったらまずは子ども医療電話相談#8000へ
- こんなときは迷わず救急に連絡しましょう

- けいれん(ひきつけ)を起こした
- 意識がない(朦朧としている)
- 唇が紫色
- 苦しそう/呼吸が弱い
- 激しいお腹の痛みで苦しがる
- 嘔吐が止まらない など



親子で嬉しい♪子どもの受診で押さえておきたいポイント

- 1 **選んでオトク!「ジェネリック医薬品」**
同等の効果・安全性のお薬で、価格を抑えて治療できます
- 2 **「はしご受診」は子どもの安全のために控えましょう**
一つの症状でむやみに複数病院を受診すると、子どもの身体の負担や予期しないお薬の飲みあわせで不調を来す危険性があります
- 3 **いつでも相談できる「かかりつけ医」を作しましょう**
困ったときにいつでも相談できる、身近で話しやすい医師を探しましょう



かぜに抗菌薬は効かないってホント?

一般的にかぜに抗菌薬(抗生物質)は効きません。そのため、子どもの身体への負担や、お金の観点でもかぜの時に抗菌薬は推奨されていません。抗菌薬は細菌を殺す薬で、多くのかぜの原因であるウイルスには効果がないのです。更に、不適切な抗菌薬の利用は、抗菌薬が効かない強力な"耐性菌"の増加にも繋がるため注意が必要です。

困ったときはいつでもどうぞ

こどもの健康相談室

こんなときどうしたら?
子どもの医療相談#8000/#7119



厚生労働省 | 子ども医療電話
相談事業(#8000)について

#8000と#7119の違いって?

主な違いに年齢や繋がる先が挙げられます。
#8000は対象年齢が小児限定の一方、
#7119は全年齢を対象にした相談窓口です。
#8000は救急車の要請要否判断までですが、
#7119はそのまま救急車を要請できます。

小児に特化した怪我や病気の対応を
詳しく相談したい場合は#8000、緊急性を要する
場合は#7119に相談してみると良いでしょう。

子どもの発育が気になったら
発達障害相談窓口



国立障害者
リハビリテーションセンターHP

もしも家族が「がん」と言われたら？

9人に1人が「がん」？
女性のがん罹患が
増えています



働く女性は男性よりもがんに罹りやすいこと、ご存知ですか？
女性特有のがんである
子宮頸がんは80人に1人、乳がんは9人に1人が罹患すると言われています。
もしも自分が、自分の大切な人ががんに罹ったら？
今から備えることが大事です。

20～59歳の日本人女性のがん罹患率推移



もし、家族や同僚が「がん」と言われたら？

Q. 治療方針検討、どう関わったら良い？

診断直後は、患者本人が混乱しているケースも多いです。
本人の意思を尊重しつつ、冷静な目線から、情報に振り回されないよう、治療選択を支援することが助けになるでしょう。

Q. 本人の気持ちにどう寄り添えばいい？

多くのがん患者さんは、極端な配慮を望んでいません。
一生懸命相手を理解しようとする姿勢や、手探りながらも何度も対話を重ねて、お互いの気持ちを伝え合うことが重要でしょう。

Q. 部下ががんになった時、どうしたら？

まずは会社の休暇/勤務制度を活用できるように人事や産業医と連携した支援を勧めるとよいでしょう。
また、本人の希望があれば、無理のない形で復職や両立支援をできる業務調整等も助けになります。

Q. 治療費ってどれくらいかかるの？

がんの種類にもよりますが、外来で約3～11万円、入院で約60～170万円程かかると言われています。
治療にあたり休暇や時短勤務となる場合、さらに収入が減る点にも注意が必要です。

自分自身の心と身体も大切にしよう

大切な人ががんになった時は、無意識にご自身にも負担がかかっていることが多いです。
患者本人をしっかり支えるためにも、自分自身の身体や心の調子も大切にしてくださいね。



勧めよう、大事な人の命を守る「がん検査」

女性特有のがんは、早期発見で死亡率が下げられると言われています。
がんになる人が増えている今だからこそ、大切な人の命を守るためにも、がん検査を一緒に受けましょう。

自分のため、大事な人のために
勧めよう、婦人科検診

[子宮(子宮頸)がん・乳がん検診]

特に昨年未受診の方は、受診を推奨しています

対象者	対象年齢	受診頻度
被保険者	年齢制限なし	年度内1回
被扶養者	19歳以上	年度内1回

健保補助金は
\最大1万円/



もしも再検査になったら？

再検査とその流れ

再検査では確定診断のために細胞を採取します

乳がんの場合…

再度マンモグラフィ・エコー検査
必要に応じ細胞診断・針生検

子宮頸がんの場合…

HPV検査・コルポスコピー生検
(拡大鏡で子宮頸部を診察する検査)

令和6年10月からの 先発医薬品の自己負担の新たな仕組み



- 「後発医薬品(ジェネリック医薬品)のある先発医薬品」の処方を希望した場合、これまでの患者負担額に「特別の料金」が新たに加算される仕組みが本年10月から始まりました。
- これを機に、後発医薬品(ジェネリック医薬品)のご利用をご検討ください。患者負担額については、目安として下記の事例をご参照ください。
- ・後発医薬品とは、特許の切れた先発医薬品と効能が同等で、国が定める品質、有効性、安全性審査や所定基準をクリアした医薬品のことです。
- ・先発医薬品と後発医薬品の薬価の差額の4分の1相当額が「特別の料金」として、これまでの患者負担額に加算されます。(「特別の料金」にかかる消費税も加算されます。)
- ・国が定める一部の場合は、患者負担額は従来どおりにとどまります。



詳しくは、二次元コードから厚生労働省HPの関連ページをご参照ください。

新たな仕組みについて

特別の料金の対象となる
医薬品の一覧などは
こちらへ

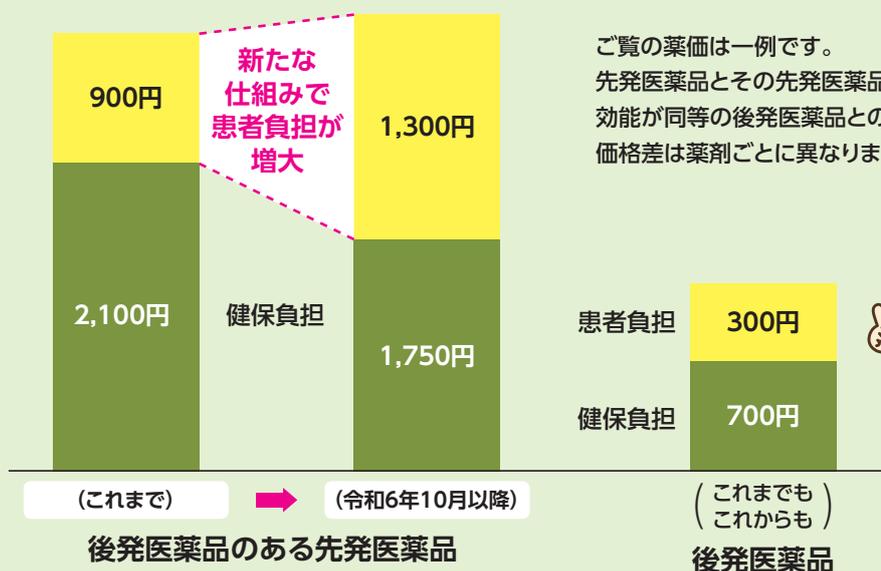


後発医薬品について

後発医薬品
(ジェネリック医薬品)に
関する基本的なこと



(例)先発医薬品の薬価が3,000円、その先発医薬品と効能が同等の後発医薬品の薬価が1,000円であったとして、それぞれの薬剤が自己負担3割の患者に処方された場合の負担額
(新たな仕組みは、先発医薬品と効能が同等の後発医薬品が存在する場合に適用されます。)



マイナンバーカードを 健康保険証として使うには



読み取り

1

マイナンバーカードをカードリーダーに入れてください

※カードリーダーには複数の種類があります



本人確認

2

顔認証または暗証番号のどちらかを選んでください

顔認証の場合

画面の枠に顔が収まるようにすると自動的に撮影されます。



または

暗証番号の場合

カード申請時に設定した4桁の暗証番号を入力します。

暗証番号の入力



同意取得

3

医師・薬剤師に提供する情報を選んでください

① 過去の診療 / 薬剤情報

過去の診療、処方された薬の情報を医師・薬剤師に提供します。

お薬情報に関する
情報提供の同意に
ついて

② 特定健診情報

メタボ健診(40~74歳)や高齢者健診(75歳以上)の結果を提供します。

40歳以上対象
特定健診情報の提供
について

受付完了

4

受付が完了します。
カードをカードリーダーからお取りください

高額療養費制度をご利用される方は、カードを取らずに限度額情報を「提供する」を押してください。窓口で限度額以上の支払いが不要になります。

限度額情報を
提供しますか

安心・安全なマイナ保険証



マイナンバーカードをマイナ保険証として利用しても、**保険証の情報**や**診療・薬剤情報、特定健診情報**などは**ICチップに記録されません**。

その他にも・・・

1 なりすましはできません

✓ 顔写真入りのため、対面での悪用は困難です。

2 プライバシー性の高い個人情報が入っていません

✓ ICチップ部分には、税や年金などの個人情報も記録されません。

3 オンラインでの利用には電子証明書を使います

✓ マイナンバーは使いません。

4 マイナンバーを見られても個人情報は盗まれません

✓ マイナンバーを利用するには、顔写真付き本人確認書類などでの本人確認があるため、悪用は困難です。



表面

1 顔写真



裏面

2 3 ICチップ

4 マイナンバー

マイナンバー総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

紛失・盗難の場合は、24時間365日体制で停止可能

[平 日]9時30分から20時00分まで

[土日祝]9時30分から17時30分まで(年末年始を除く)

● 健保組合組合会議員の一部変更について ●

詳しくは当健保ホームページ・ホーム画面「お知らせ」欄をご覧ください。
(<https://www.kintetsu-kenpo.or.jp>)

「健保だより 2024 秋号」 アンケート当選者

抽選の結果、泉大津市のS・Yさん、神戸市のA・Hさん、他18名の方が当選されました。

当選された皆さんにはすでに、健康ポータルサイト「Pep Up」で商品と交換できる「Pepポイント」1,000ポイントを進呈させていただきました。

アンケートに
お答えください

二次元コードを読み取り、健康ポータルサイト「Pep Up」の「アンケートフォーム」からお答えください。下記URL、あるいは「Pep Up」ホーム画面・「健保だよりアンケート」からでもお答えいただけます。

抽選で1,000円相当の「Pepポイント」をプレゼントさせていただきます。
<https://pepup.life/surveys/9815>



回答締切 令和7年1月13日

※アンケート回答の前に…

「Pep Up」の利用登録がお済みでない方は、当健保組合までお知らせくださるか、二次元コードを読み取り、「ユーザー登録申請フォーム」からお知らせください。

(06-6775-3455 近鉄社線: 82-2648)

「本人確認用コード」を記載した登録用資料をご自宅へお送りさせていただきます。

「Pep Up」の利用登録対象は全被保険者と30歳以上(本年度末)の被扶養者です。

