MY HEALTH

2022
Autumn
No.34

contents

◎入浴で疲れをとろう
◎2021年度 決算のお知らせ
◎2022年度の保健事業について
◎増えてます！歯のトラブル
◎高血圧
◎マイナンバーカードが保険証に

付録：歯周病の検査キャンペーンチラシ

タカラスタンダード健康保険組合
健保ホームページ　http://tskenpo.or.jp/

ココロとカラダ 心地よく

入浴で疲れをとろう

お風呂は日本人にとって身近なもので、入浴には疲れをとる効果があります。ただし、適切に入浴しなければ、効果が半減してしまうことに。お風呂を有効に活用して心身の疲れをとりましょう。

温熱・水圧・浮力の3大作用が疲れに効く

疲れをとるためには、血行をよくして体にたまった疲労物質の排泄を促すのがいちばん。心身をリラックスさせることも大切で、とくに夜寝る前にリラックスすることは、質のよい睡眠をとるうえで欠かせません。

湯船に浸かると温熱作用によって体が温まり、水圧作用で全身がマッサージされたような状態になるため、血流がアップします。さらに、水中では浮力作用で体が軽くなり、関節や筋肉の緊張がゆるむため、心身がリラックスします。

こうした作用による疲労回復効果は医学的にも明らかです。

疲労回復には全身浴。温度や時間なども大切

湯船に浸からず、シャワーだけで入浴をすます人が増えていますが、シャワーだけでは体が十分に温まらず、水圧や浮力の効果も得られないため、あまり疲れがとれません。

また、入浴というと“半身浴で長時間”がいいと思われがちですが、半身浴では温熱・水圧・浮力のいずれの作用も半減します。長時間、湯船に浸かるほど効果が得られるわけでもありません。

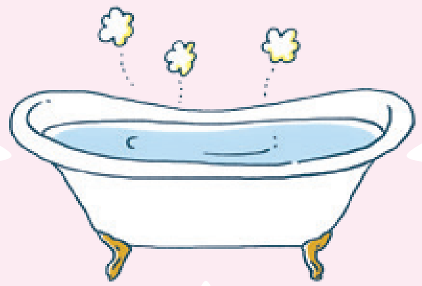
疲労回復に最適なのは全身浴。お湯の温度はぬるめの40度で、浸かる時間は10～15分でOKです。お湯の温度は１度の違いで体に与える影響が変わるため、自宅の浴槽に温度調節機能がない場合は、お風呂用の湯温計の利用をおすすめします。

どうしてもシャワーですませたいときは、足湯をプラスすると血行がよくなって疲れがとれやすくなります。

疲れがとれる入浴のコツ

疲れをとるカギは「血流アップ」と「リラックス」。そのためには湯船に浸かり、適切に入浴することが大切です。入浴は手軽で、毎日ムリなく実践できる疲労回復法。有効に活用しましょう。

【疲れをとる入浴の基本】



①全身浴で肩まで浸かる
体のすみずみまで血液が送られ、温熱効果もアップする。
＊かけ湯をしてから湯船へ。心臓や呼吸器に疾患のある人は主治医に相談する。

②お湯の温度は40度に
のぼせやヒートショック※などの体調不良を起こしにくい。
※急な温度差が体への刺激となって血圧が急上昇し、重大な病気を起こすこと。

③浸かる時間は10～15分
全身浴なら体が十分に温まる。体に大きな負担もかからない。

④入浴剤でリラックス効果アップ
好きな香りの入浴剤は、心身のリラックス効果を高める。

⑤入浴後は体を冷まさないように
すぐに服や靴下を着用し、血行がいい状態をキープする。

体がクタクタのとき

- ●温冷交代浴がおすすめ。アスリートも疲労回復に用いている。
- ●40度のお湯に3分浸かり、湯船から出て30度のぬるま湯をシャワーで手足の先に30秒かける。これを3回くり返す。

心がクタクタのとき

- ●イライラや焦りがあるときは、40度のお湯に20分浸かり、心身をリラックスモードにする。
- ●やる気がでないときは、42度くらいの熱めのお湯に5分浸かり、心身を活動モードにする。

シャワーですませたいとき

椅子に座ってシャワーで体や髪を洗いながら、42～43度ぐらいの熱めのお湯で足湯をする。シャワーのお湯の温度は40度ぐらいで。

浴室の温度にも注意

浴室や脱衣所が寒すぎるとヒートショックで体に負担がかかるため、入浴する前に温めることが大切。浴室暖房で温めるか、シャワーを使って湯船にお湯を張ると浴室内の空気も温まり、適度な室温に調整される。

2021年度　決算のお知らせ

健康保険勘定　収支差引：3億1,897万円の赤字

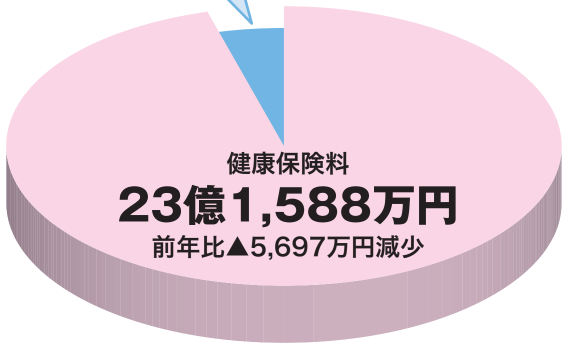
基礎数値（前年度決算比）

平均被保険者数	93名増加
平均標準報酬月額	909円増加
平均標準賞与額	▲34,783円減少
一般保険料率	7.0%から6.8%へ引き下げ（全健保平均は9.2%）

赤字の要因

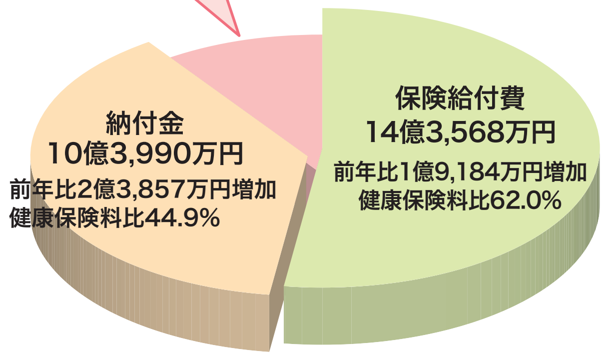
①負担軽減のための保険料引き下げ
②重篤な疾病や新型コロナウイルス感染症の感染拡大による医療費の増大
③高齢者向け納付金の増加

【その他の科目】	1億565万円
・調整保険料	5,558万円
・国庫補助金収入	199万円
・財政調整事業交付金	3,093万円
・その他	1,714万円



収入：24億2,153万円

【その他の科目】	2億6,492万円
・事務費	4,833万円
・保健事業費	1億5,826万円
・財政調整事業拠出金	5,549万円
・その他	282万円

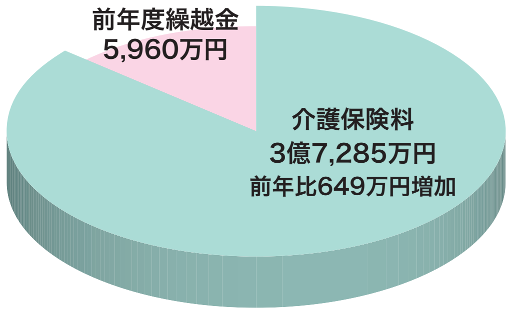


支出：27億4,051万円

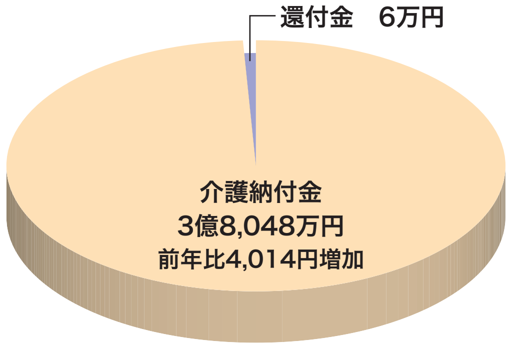
介護保険勘定　収支差引：5,190万円の黒字

基礎数値（前年度決算比）

2号被保険者数	95名増加
平均標準報酬月額	▲342円減少
平均標準賞与額	▲9,727円減少
介護保険料率	1.7%で据え置き



収入：4億3,245万円



支出：3億8,054万円

2022年4月から　再診なしで3回まで有効　リフィル処方せん

2022年4月から導入された"リフィル処方せん"をご存じですか？
症状が安定している場合に、医師の再診を受けずに処方せんを繰り返し使えるようになりました。

リフィル処方せんとは

リフィル処方せんとは、症状が安定している患者などに医師が発行する処方せんのことで、一定期間に最大3回まで繰り返し使用できます。これにより、患者は薬がなくなるたびに病院を受診する必要がなくなります。

ただし、処方せんの管理は患者が行いますので、紛失には注意しなければなりません。また、2回目以降に薬をもらいに行く予定の日時は、原則として前回の調剤日を起点に決まります。

以前から、薬を3回分に分けて受け取れる「分割調剤」ってあったと思うんだけど…

分割調剤とは、「薬剤師のサポートが必要」と医師が判断した場合などに、最大3回分の処方せんが発行されるしくみです。その他、患者が薬を長期保存するのが困難であったり、ジェネリック医薬品を初めて使用する場合にも行われ、こちらは基本的に薬剤師が判断できます。

分割調剤とリフィル処方せんの違い

たとえば、「90日分の内服薬を30日分ずつ処方する」場合は、以下の違いがあります。

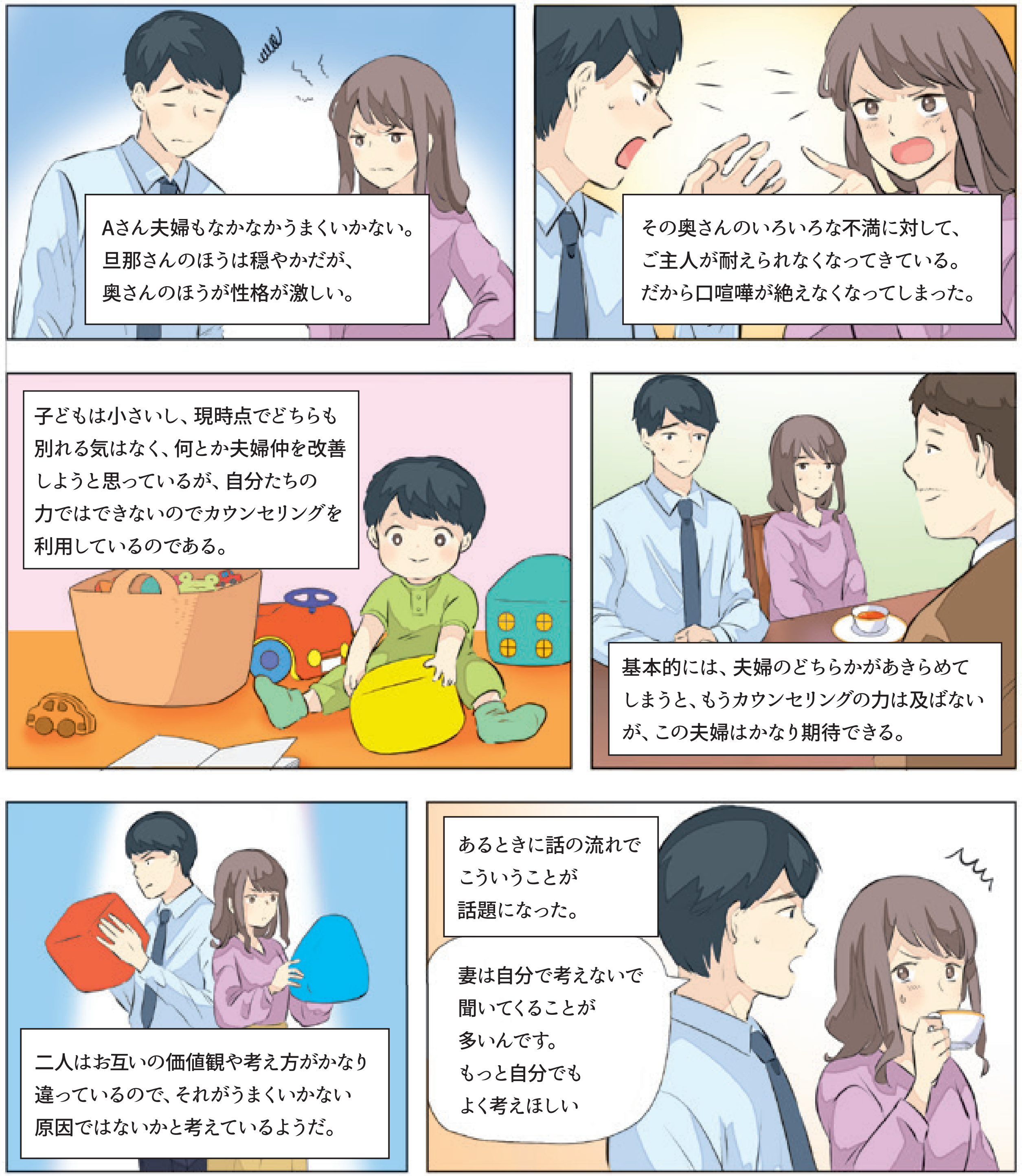
分割調剤	リフィル処方せん
◇医師は90日分の処方せんとして、30日分ずつの3枚の処方せんと、分割指示にかかわる処方せん（別紙）を発行します。 ◇薬局では、医師の指示どおりに30日分ずつの調剤を行い、患者は薬をもらいます。 ◇2回目以降は、薬局に処方せんを持って行けば薬をもらえます。 ※調剤の都度、薬剤師は処方した医師へ報告します。	◆医師は30日分の処方せんを、繰り返し利用できる回数（この場合は3回）を記載したうえで、1枚発行します。 ◆薬局では、医師の指示どおりに30日分ずつの調剤を行い、患者は薬をもらいます。 ◆2回目以降は、薬局に処方せんを持って行けば薬をもらえます。 ※調剤の都度、薬剤師は処方した医師へ状況を報告します。 ※処方せんは、都度患者に返却されますので、紛失等に注意が必要です。

こころのTea Time

チームという関係

文●菅野泰蔵（心理カウンセラー）

人間関係というのは何でも難しいところがあるが、なかでも夫婦というのはいちばん難しい関係ではないかと思われる。他人であって他人ではなく、男と女であり、簡単に離れることもできない事情が多い。

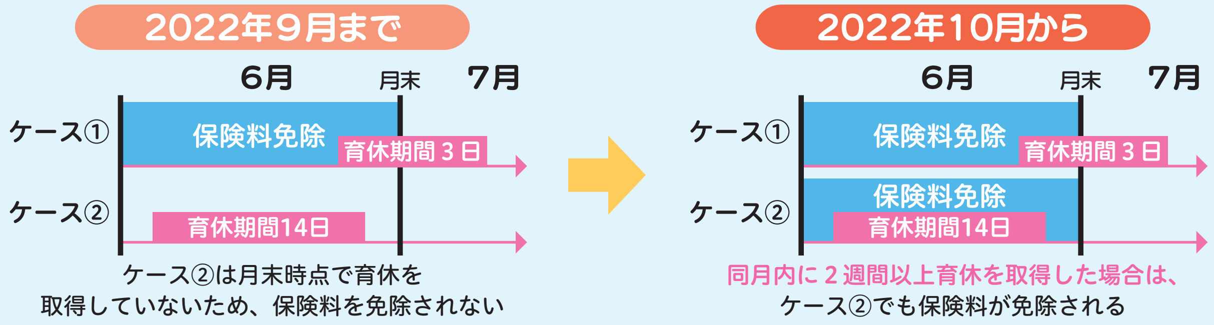


菅野 泰蔵（すがの たいぞう）　1953年生まれ。臨床心理士。学習院大学学生相談室、代々木の森診療所のカウンセラーを経て、現在、東京カウンセリングセンター所長。『こころの日曜日』『なんとかなるさと思える本』（ともに法研）など著書多数。

2022年10月から 健康保険法が改正されます

育児休業期間中の保険料免除要件の見直し

育児休業中は「育児休業等を開始した日が含まれる月から、終了した日の翌日が含まれる月の前月までの期間」、保険料が免除されます。2022年10月以降は、さらに**同月内に２週間以上の育児休業を取得した場合**でも、当該月の保険料が免除されます。



また、賞与にかかる保険料については、2022年9月までは、賞与月の月末時点で育児休業を取得している場合は、賞与の支払いを受けていても賞与にかかる保険料が免除されますが、2022年10月からは、**１カ月を超える育児休業を取得している場合に限り**、免除の対象とすることになります。

※2022年10月から、育児休業に「産後パパ育休（出生時育児休業）制度」が新設されます。取得期間中は保険料が免除されます。

2022年度の保健事業について

■昨年からの継続事業およびその変更点

検査項目が多いのでおススメ

項　目	対象者	自己負担額	変更点
一般健診	ご家族（被扶養者）	全額、健保負担	※40歳以上の方でも受診可能です。
特定健診	40歳以上のご家族（被扶養者）	全額、健保負担	
人間ドック	40歳以上の社員（被保険者）とご家族（被扶養者）	1人あたり15,000円	※2021年度より脳検査（オプション）の対象年齢を拡大しています。
自治体主催の健康診断	自治体から指示があった方	全額、健保補助	
単独がん検診	社員（被保険者）とご家族（被扶養者）とも検査内容によって受診の可・不可あり	全額、健保負担	
特定保健指導	社員（被保険者）とご家族（被扶養者）の対象者	全額、健保負担	
重症化予防指導	社員（被保険者）とご家族（被扶養者）の対象者	全額、健保負担	
各種予防接種	社員（被保険者）とご家族（被扶養者）	接種内容によって異なる	
保養所	希望者	施設によって異なる	
スポーツクラブ利用補助	希望者	都度利用プランと月会費プランあり	
ヘルスケアポイントの付与	社員（被保険者）とご家族（被扶養配偶者）		※2022年度の付与条件やポイントに追加・変更があります（詳細はP9をご覧ください）。
禁煙対策	社員（被保険者）とご家族（被扶養者）	禁煙外来の治療費として1人あたり上限10,000円の補助	

◆ヘルスケアポイントの2022年度の付与条件等について

付与条件	付与ポイント	注意点
マイポータルの初回ログイン	50ポイント	
マイポータルの閲覧	1ポイント	※1日1回限り
配偶者（被扶養者）の一般健診の受診　対象年齢拡大	1,000ポイント	※40歳以上の方にも付与
40歳以上の配偶者（被扶養者）の特定健診の受診	1,000ポイント	
人間ドックの受診　ポイントUP!	1,500ポイント	
配偶者（被扶養者）の単独がん検診の受診	500ポイント	
配偶者（被扶養者）の方で、パート先やアルバイト先で健康診断を受けた際の健康診断書・問診票の提出　新規追加条件	1,000ポイント	※当健康保険組合が補助する健康診断、人間ドックを受けていない場合に限る
健康診断の結果で血糖や脂質、血圧、BMIが基準値以内だった場合、初年度に付与	500ポイント	
健康診断の結果で血糖や脂質、血圧、BMIが2年連続基準値以内だった場合　ポイントUP!	1,000ポイント	
健康診断の結果で血糖や脂質、血圧、BMIが基準値以内で1年を通じて医療機関を受診しなかった場合　新規追加条件	1,000ポイント	
特定保健指導の終了	500ポイント	
特定保健指導終了者の翌年の健康診断の結果で血糖や脂質、血圧、BMIが基準値以内	1,000ポイント	
重症化予防指導の終了	500ポイント	
重症化予防指導終了者の翌年の健康診断の結果で血糖や脂質、血圧、BMIが基準値以内	1,000ポイント	

2022年度の新規事業

◆（歯科対策）歯周病の検査キャンペーンを実施します。

- **自宅で手軽にできる郵送**による歯周病のリスク検査です。
- 付属の依頼書で申し込んでください。
  申し込みいただいた方全員に素敵なプレゼントを差し上げます。
- キャンペーン期間は2022年10月1日（土）から10月31日（月）までです。
  ※10月31日（月）までに必着

12～13ページの歯科関連の記事もあわせてお読みください。

どこでもカンタン!
らくらくストレッチ「肩こり編」
RAKU RAKU STRETCHING

多くの日本人が悩まされているといわれる肩こり。首から肩甲骨にかけて生じる重さや、にぶい痛みのような症状をいいます。肩こりにはさまざまな筋肉が関係していますが、なかでも首の後ろから肩・背中にまで広がる僧帽筋が大きく影響するといわれます。肩こり改善に役立つらくらくストレッチで、スッキリとした毎日を送りましょう。

注意!
肩こりにはこれがNG!

同じ姿勢での長時間作業
デスクワークなど同じ姿勢を長時間続けると、筋肉に疲労が溜まってしまいます。

目の筋肉の酷使
パソコンやスマホの長時間の使用は、首・肩の筋肉への負担につながります。

ストレスを抱え込む
悩みや不安、緊張をよく感じる人は、肩に力が入りやすくなるので注意が必要です。

上記に当てはまる人は要注意!
ストレッチで改善しましょう!

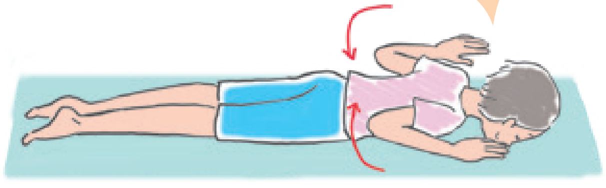
スッキリ! らくらくストレッチ

自宅でスッキリ!
肩甲骨ストレッチ

猫背や反り腰で硬くなった胸の筋肉や、肩甲骨周辺の筋肉をほぐすストレッチ。寝転んでリラックスしながらできるので、寝る前に行うのがおすすめです。うつ伏せで全身をぐっと伸ばして肩甲骨を動かすことで、こり固まった筋肉をほぐすことができます。

①床にうつ伏せに寝転がる。
②両手を真っすぐ頭の上に向けて伸ばし、バンザイの姿勢をとる。
③ひじを徐々に背中側に引き寄せ、肩甲骨を動かす。
④ゆっくりと頭の上に向けて伸ばす。これを繰り返す。

肩甲骨をしっかり動かすことで本来の位置に戻すことができます。猫背の改善にも効果的!

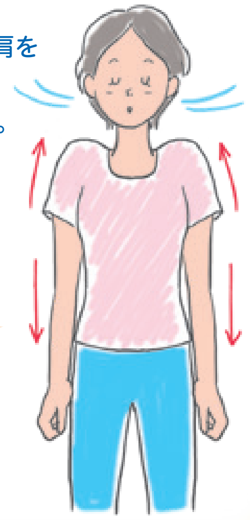


職場でスッキリ!
肩の上げ下げストレッチ

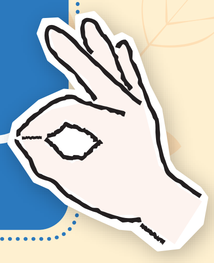
職場で緊張したときやストレスを感じたときに簡単にできるストレッチ。肩まわりの筋肉を動かすことで血流を促進し、リラックスすることができます。デスクワークなど同じ姿勢を続ける人は、とくにこりやすくなるので、休憩などの隙間時間に定期的に行うのがおすすめです。

①両手を軽く握る。
②息を吸いながら肩と耳を近づけるように意識し、肩をすぼめる。
③ハッと息を吐きだすと同時に肩をストンと下ろす。
④肩の上げ下げを10回繰り返す。

肩をすぼめたとき、3秒ほどその姿勢をキープして筋肉を収縮させましょう。



日々の悩みもスッキリ!
毎日指ヨガ



～腰痛解消編～

多くの人が悩む腰痛をツボの指圧でスッキリさせよう!

シニア世代だけでなく20代の若者にとっても身近な悩みとなっている腰痛。そのなかで原因が特定できるものはわずか約15%といわれ、残りの約85%は、**生活習慣やストレス、不安、不眠などの不安定な状態が影響しているといわれています。**とくに、デスクワークで長時間同じ姿勢が続く人は、腰痛の慢性化につながりやすいので注意が必要です。

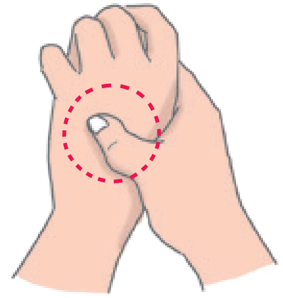
このような腰痛を和らげるのがツボの指圧。**ふだん運動をしない人も、簡単なツボの指圧でつらい腰の痛みを和らげることができます。**自宅でできる指ヨガで腰痛をスッキリさせましょう。

指ヨガで腰痛とおさらば!

指ヨガ 1 腰腿点の指圧ヨガ

人差し指と中指の付け根と、中指と薬指の付け根の2ヵ所にある腰痛解消のツボが腰腿点。腰のつらさだけでなく、頭痛や耳鳴りの軽減にも効果があります。あまり強く押しすぎず、痛みの感じる箇所を重点的にほぐしましょう。

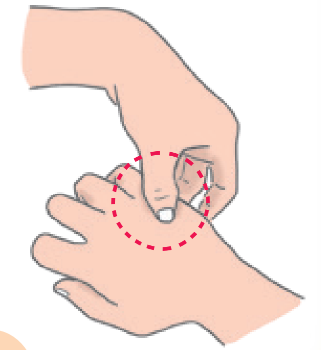
指圧の方法
①手の甲側に親指、手の平側に人差し指や中指を当て、はさむようにもむ。
②両手をもみ、より痛みを感じるほうの手を1～2分もみほぐす。



指ヨガ 2 中渚の指圧ヨガ

腰を曲げたときの痛みに効くツボの中渚は、手の薬指と小指の付け根の骨が交わる場所にあります。腰の痛みに加えて、腕や肩の痛みの解消にも効果があるツボです。親指でゆっくりと指圧し、痛みを感じる箇所を見つけましょう。

指圧の方法
①親指で中渚周辺を指圧する。
②もっとも痛いところを5～10秒ゆっくり指圧する。反対も同様に行う。



きちんとメンテナンス
Maintenance

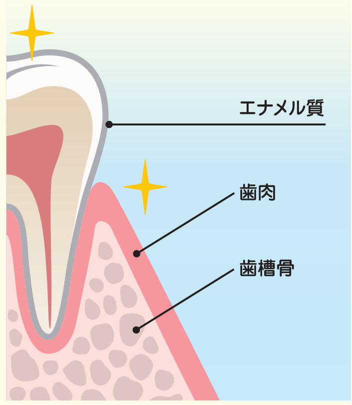
増えてます！ 歯のトラブル

新型コロナウイルス感染症による歯科の受診控えや、マスクによる口呼吸の増加などで、「むし歯」や「歯周病」のリスクが高まっています。歯は悪くなると元には戻らないため、きちんとメンテナンスしましょう。

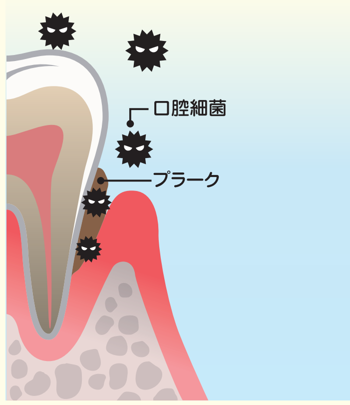
歯のしくみ

歯の健康は口内環境に左右される。口の中がだ液で潤い、清潔で、口腔細菌の増殖が抑えられていると歯の健康は保たれる。一方、口内環境が悪くなると口腔細菌の悪玉菌が優勢になり、強固なバリアで覆われた口腔細菌のかたまりであるプラークが形成され、むし歯や歯周病が起こりやすくなる。

●口内環境がよいと



●口内環境が悪いと

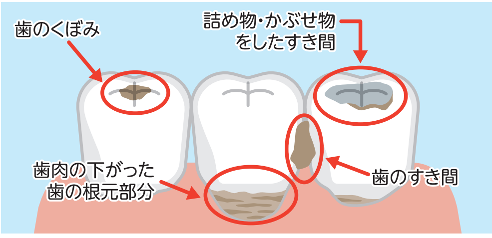


「むし歯」「歯周病」の対策をしよう

むし歯や歯周病を防ぐためには、原因菌のかたまりであるプラークをとり除くことが大切です。また、口内環境をよくするために、規則的な食事を心がけだ液の分泌を促し、定期的に歯科検診を受けましょう。

むし歯の原因は「細菌や糖分、乾燥」

むし歯は、歯についたプラークの中のむし歯菌が糖分をエサに酸を作り、歯を溶かすことで生じます。歯を失う原因にもなります。
通常、むし歯菌の作った酸はだ液によって中和され、溶けた歯が修復されます。しかし、マスク着用による口呼吸の増加などでだ液が減ったり、ダラダラと間食（糖分）をすると歯の修復が間に合わず、歯に穴が開いてむし歯になります。
大人は、歯肉が下がって露出した歯の根元や、治療済みの歯の詰め物と歯とのすき間にむし歯ができやすくなります。



大人がむし歯になりやすい場所

むし歯の対策法

毎食後、すぐに歯磨きをする

- 毎食後磨くのがむずかしい場合は、就寝前に10分かけて磨く。
- 1日1回、デンタルフロスや歯間ブラシで歯と歯の間も磨く。

フッ素入りの歯磨き剤や洗口液を使う

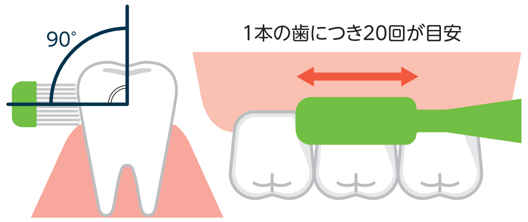
- フッ素には歯の表面を覆うエナメル質を強化する作用がある。

だ液の分泌を促し、口の中を乾燥させない

- マスクをしているときも鼻呼吸を意識する。
- よく噛んで食べる。だ液が出てプラークがたまりにくい。

ダラダラと食事や間食をしない

- 決まった時間に食事をし、間食は1日1回程度にする。
- 水分補給はお茶や水で。甘い飲み物をダラダラと飲まない。

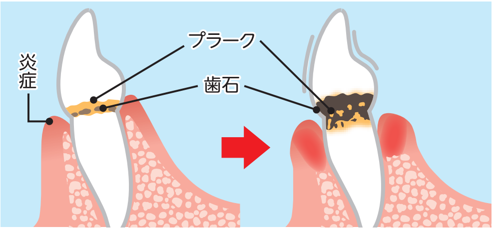


歯のすべての面に歯ブラシを直角にあて、1本の歯につき20回を目安に歯ブラシを小刻みに動かす。

テレワーク中でも規則正しく食べ、仕事をしながら間食しない。

歯周病の原因は「細菌や磨き残し」

歯周病は、歯を支える歯肉や歯槽骨などの歯周組織が破壊される病気。歯と歯肉の境目についたプラークの中の歯周病菌が毒素を出し、歯肉に炎症が起こります。
磨き残しでプラークが放置されると、歯磨きではとれない歯石になり、歯石にプラークがついて歯周病菌が歯と歯肉の間の奥へと侵入。炎症を広げて歯周組織を破壊します。
歯科の受診控えなどで歯石がたまり、歯周病の発症や進行に気づかずにいると歯を失う可能性があります。

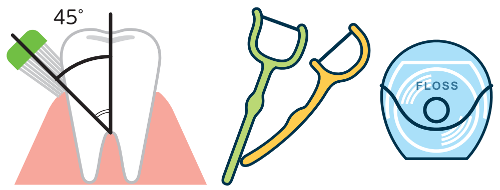


歯石にプラークがついて進行する

歯周病の対策法

毎食後、すぐに歯磨きをする

- むし歯対策と同様に歯磨きを行うが、歯周病を防ぐためには、歯ブラシを歯と歯肉の間にもあててプラークもとり除く。



歯ブラシを45度にあて、歯と歯肉の間も磨く。デンタルフロスや歯間ブラシは、歯と歯のすき間に合った使いやすいものを選ぶ。

3カ月に1回、歯科検診を受ける

- 歯周病は自覚症状に乏しい。また、歯石をためないためにも、症状がなくても3カ月に1回程度のペースで歯科医院を受診し、歯科検診を受けて歯周病やむし歯のチェック、歯のクリーニングなどをしてもらう。

歯科検診では、歯の磨き方のアドバイスなどもしてもらえる。

自覚症状がないまま、命にかかわる病気の引き金に

高血圧

高血圧は、血管に大きなダメージを与えるため、動脈硬化が進行し脳梗塞や心筋梗塞などが起こりやすくなります。重大な病気の原因となるにもかかわらず自覚症状が乏しい高血圧は、「サイレントキラー」ともいわれています。

特定健診でチェックしたい検査数値

	保健指導を受けましょう！ 保健指導判定値	病院へ行きましょう！ 受診勧奨判定値
最高血圧（収縮期）	130mmHg 以上	140mmHg 以上
最低血圧（拡張期）	85mmHg 以上	90mmHg 以上

高血圧を放っておくと…

「高血圧」と診断されていたにもかかわらず放置していたら、ある日突然脳梗塞を発症！

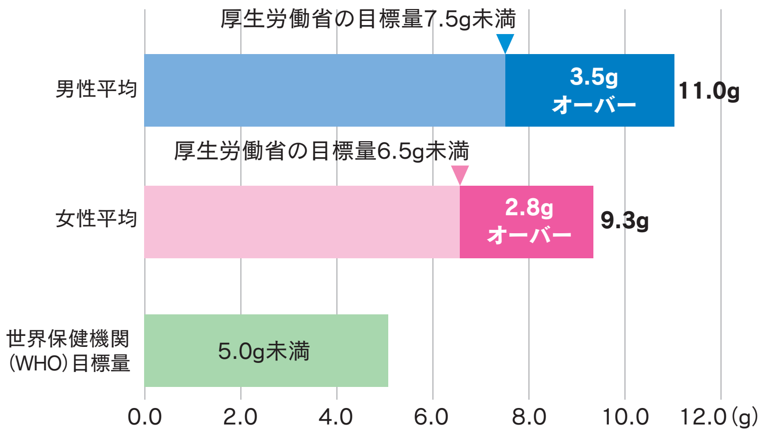
一命はとりとめても、麻痺や後遺症が残り、その後の仕事や生活に不安がつきまといます…。

日本人の食塩摂取量は世界基準の約2倍

2020年1月に発表された国民健康・栄養調査によると、日本人の成人1日あたりの食塩摂取量は男性で11.0g、女性で9.3gでした。これは、厚生労働省が推奨する食塩摂取量（男性7.5g未満、女性6.5g未満）を大きく上回っており、世界保健機関（WHO）が定める目標量（5g未満）の約2倍を摂取していることになります。

塩分のとりすぎは、高血圧の大きな原因の１つです。日本食には塩分を多く含む調味料が使われており、日本人は塩分摂取量が多い傾向にあるため、とくに減塩を意識する必要がありそうです。

日本人の食塩摂取量と目標量



厚生労働省「平成30年 国民健康・栄養調査結果の概要」より作成

食べ方次第で、塩分控えめでも満足できる！

高血圧対策は、減塩・運動・肥満改善などの生活習慣の改善が基本です。なかでも「減塩」は、食塩のとりすぎが血液量を増加させて血圧を上げるため、とくに重要です。濃い味に慣れていると減塩料理は物足りなく感じてしまいがちですが、下記の食べ方に気をつければ塩分控えめでも満足できるようになります。

人の味覚は、味以外の香りや食感にも影響される

私たちが感じる味覚情報のうち、舌で感じる情報はごく一部で、鼻から伝わる香りや食感なども味覚に大きく関係しています。塩味だけでなく、香りや食感をしっかり感じるために心がけたい食べ方は次の３つです。

1 薄味を心がけ時間をかけて食事をする

料理はできるだけ薄味にし、食材の味を楽しむ意識でよく噛んで食べます。食べ物を口に入れたら 20 回以上噛み、１回の食事に 20 分以上かけましょう。

2 香りと食感を積極的に楽しんで満足度を上げる

しっかりと呼吸をしながら食べましょう。鼻から香りが抜けて香りを感じやすくなります。また、異なる食感のものを組み合わせると食べ応えがアップします。

3 食事の最後にうま味のあるものを食べる

食事の最後に出汁がきいたうま味のあるものを食べると、満足感を感じたまま食事を終えられます。みそ汁やお吸いものなどがおすすめです。

出汁を手軽にとる方法

うま味が多いものの代表に、昆布やかつお節などの出汁がありますが、仕事や家事で忙しいなか毎日出汁をとるのは面倒でハードルが高いかもしれません。そこで、出汁がもっと身近になる手軽な方法を紹介します。

昆布出汁

瓶やピッチャーなどの容器に水と昆布を入れ、一晩冷蔵庫で寝かせる。

＊水 400mL に昆布 5cm × 5cm くらいが目安。

かつお節出汁

鍋でお湯を沸かし、料理用のパックにかつお節を詰めたものを入れ、１分でとり出す。

＊水 400mL にかつお節 10g くらいが目安。

出汁の代わりに昆布茶でもＯＫ！

出汁をとる時間がないときは、昆布茶で代用する方法もあります。おすすめは、できるだけ添加物が少なく、塩分が控えめのものです。原材料がシンプルなものや減塩タイプを選びましょう。

※昆布茶を使うときは食事の塩分を控えるなど、とり入れ方を工夫してください。

参考：石川善樹『ノーリバウンド・ダイエット』法研（2017）

2021年
秋より
本格運用中!

マイナンバーカードが保険証に

「マイナ受付」のステッカーやポスターが貼ってある医療機関や薬局では、マイナンバーカードが保険証として利用できます。

▲ステッカー

▲ポスター

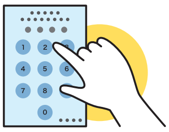
使い方

①顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置く
→カバーやケースから出してください

②本人確認のため、カードリーダーのカメラで顔認証して、顔写真と一致しているか確認をする
または暗証番号を入力する
→子どもの場合は、親や代理人が暗証番号を代わりに入力して本人確認となります

顔認証

暗証番号確認



③「薬剤情報の閲覧」「特定健診情報の閲覧」の同意確認を行えば、受付が完了

薬剤情報	特定健診情報
過去のお薬情報を当機関に提供することに同意しますか。	（40歳以上対象）過去の健診情報を当機関に提供することに同意しますか。
この情報はあなたの診察や健康管理のために使用します。	この情報はあなたの診察や健康管理のために使用します。
同意する	同意する
同意しない	同意しない・40歳未満の方

※画面はイメージです。

便利な機能

本人が同意すれば、医療機関や薬局で過去の薬剤情報や特定健診情報が確認できる

「マイナポータル」で、過去の薬剤情報や特定健診情報がいつでも閲覧できる

限度額適用認定証がなくても、医療機関・薬局で限度額以上の一時支払いが不要となる

確定申告書の作成時に、医療費通知情報がデータで連携できる

転職した場合、新しい保険証が手元に届いていなくても、保険証として利用できる

◆ 使用するには事前申し込みが必要

- マイナンバーカードと交付の際に設定した数字4ケタの暗証番号を準備してください。
- スマートフォンやパソコン、セブン銀行のＡＴＭで申し込みができます。

※スマートフォンの場合は専用アプリが、パソコンの場合はICカードリーダーと専用アプリが必要です。
※一部の薬局でも申し込みサポートがあります。

詳しくは　健康保険証　マイナポータル　検索

スマートフォンはこちらから

注意 マイナンバーカードを健康保険証として使用する場合は、事前にマイナンバーと健康保険証の紐づけが必要です。紐づけするためには、人事部にマイナンバーを報告する必要があります。

タカラスタンダード健康保険組合　〒536－8536　大阪市城東区鴫野東１丁目２番１号
TEL 06（6962）0961　FAX 06（6962）2900