

安心して出かけられるようになった時のために、フレイル予防の実践を！

令和3年7月

被保険者の皆様

神奈川県後期高齢者医療広域連合

「マイナンバーカード」の取得と健康保険証としての利用について

平素より、後期高齢者医療制度の運営にご理解を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、国より「マイナンバーカード(個人番号カード)」取得と健康保険証としての利用について周知のお願いがありましたので、ご案内いたします。

「マイナンバーカード」の取得は任意ではありますが、本人(身分)確認書類としての利用のほか、令和3年10月末までに健康保険者証としても本格的に利用(※)できるようになる予定(医療機関等によって利用開始時期が異なります。)です。

「マイナンバーカード」の健康保険証としての利用について詳しくは次の2、3ページをご覧ください。

なお、後期高齢者医療制度の被保険者証は「マイナンバーカード」の取得状況にかかわらず、引き続き発行されます。

マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178

※マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、カード取得の際に次の2つの手続きが必要です。

- ① 利用者証明用電子証明書の発行
マイナンバーカードに利用者証明用電子証明書の搭載が必要です。
- ② マイナポータルでの初回登録
被保険者本人が「マイナポータル(国が運営するオンラインサービス)」からの手続きによる初回登録をする必要があります。[マイナポータル](#) [検索](#)

～当広域連合へ被保険者証のことでよくいただくご質問～

- Q1** 被保険者証のサイズが大きすぎる。なぜ大きいサイズなのでしょう。
- A1 被保険者証の様式は「高齢者の医療の確保に関する法律施行規則第17条」にて①ハガキよりやや小さいサイズと②カードサイズの2種類が規定されています。神奈川県では①の方が②よりも紛失しにくいことなどから平成20年度の制度発足時から継続して選択しています。
- Q2** 被保険者証のサイズを今後カードサイズ化する考えはないのでしょうか。
- A2 当広域連合としては、現行の大きいサイズを望む被保険者の方もいらっしゃることも考慮し、カードサイズの被保険者証を新たにご用意するのではなく、マイナンバーカードの健康保険証としての利用手続きをすることでカードサイズ化の希望は叶えられるものと考えております。多くの被保険者の方がいらっしゃいますのでご理解いただけるようお願いいたします。

フレイルってなんだろう？

加齢にともない心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下し、介護が必要になる手前の状態のことを「フレイル」といいます。



こんな方は、フレイルの危険信号！

- 外出の機会が減った
- 固いものが食べられなくなった
- 活動的ではなくなった

まずはご自身の健康状態や日々の生活を振り返ってみましょう！



フレイルを予防して健康寿命をのばすためには？

フレイルの兆候を早めに発見して、普段の生活を見直すなどの対処をすれば、**進行を抑えたり、健康な状態に戻したり**することができます。

健康寿命をのばすための大切な3つのポイント
「栄養」「運動」「社会参加」を
バランスよく実践することが大切です



参考文献：フレイル予防ハンドブック
(監修 飯島勝矢教授 東京大学高齢社会総合研究機構)

75歳からの健康診査は
フレイル予防に欠かせません！

健康診査

ご自身の健康状態を定期的に確認し、生活習慣病などの予防や病気の早期発見・早期治療に役立てていただくため、健康診査を市町村で行っています。

健康診査の受診手続きは市町村によって異なりますので、詳しくはお住まいの市町村の後期高齢者健康診査担当窓口にお問い合わせください。

歯科健康診査

前年度75歳になられた方を対象に、歯の状態だけでなく、**食べ物を飲み込む力や口の中の衛生状態**なども確認する歯科健康診査を実施しています。

口の中の健康状態が悪化すると、誤嚥性肺炎や認知症のリスクが高まるなど、口の中だけでなく、体全体の健康にも影響を与えることがあります。**対象の方はぜひ受診してください。**

※対象の方には、7月下旬に案内状をお送りします。

利用申込受付中!

マイナンバーカードが 健康保険証として 利用できます!

※2021年10月までに本格運用が開始されます。それまでは健康保険証の持参をお願いします。
※医療機関・薬局によって開始時期が異なります。
利用できる医療機関・薬局については、ステッカーやポスターが目印です。



医療機関や薬局の受付で マイナンバーカードを 顔認証付きカードリーダーに 置いて本人確認!

カードの顔写真を機器で確認します。※顔写真は機器に保存されません。



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、読み取り開始ボタンを
押します。

申込完了!!

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

●セブン銀行ATMでも申込できる!

※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。



ここをタップ(押す)!

画像イメージ



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!



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が免除される!



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!



※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づくことはありません。
※従来の健康保険証が利用できなくなるわけではありません。



今後のスケジュールは?

●現在

- 医療機関・薬局などで、順次マイナンバーカードの健康保険証利用が可能に
※利用できる医療機関・薬局は右のステッカーやポスターが目印です。また、厚生労働省ホームページでも案内しています。
- マイナポータルで、2021年10月までに、特定健診情報の閲覧が順次可能に

●2021年10月(予定)から

- マイナポータルで、薬剤情報の閲覧が可能に

●2021年11月(予定)から

- マイナポータルで、医療費通知情報の閲覧が可能に

●2021年分所得税の確定申告(予定)から

- 確定申告における医療費控除の手続きで、マイナポータルを通じて医療費通知情報を自動入力することが可能に



申込方法は
特設ページでも
確認できます!



https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html



健康保険証利用申込のお問い合わせ

マイナンバー総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

音声ガイダンスに従って「4→2」の順にお進みください。

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