

2024
Autumn



健保だより

No.250

四電工健保

検索



秋から冬へ（愛媛県石鎚山）

撮影：鎌田陽介

P.2・3

2024年12月2日 健康保険証が廃止されます
マイナ保険証の登録はお早めに！

P.4・5

朝活のススメ
朝風呂編

P.6

医療費の上手な節約術
受診時間帯によって割増料金がかかります

P.7

健康相談室から～保健師だより～
心拍数と運動効果

P.8

健診を受けて、お小遣いをゲットしよう！

マイナ保険証の登録はお早めに！

健康保険証は、2024年12月2日をもって廃止となり、以降は、マイナ保険証※を提示して医療機関を受診することが原則となります。マイナンバーカードを取得していない方や健康保険証利用の登録がお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行いましょう。

※マイナ保険証とは、健康保険証利用の登録が完了しているマイナンバーカードを指します。

健康保険証廃止前後に 「資格情報のお知らせ」「資格確認書」を送付・発行いたします

● 資格情報のお知らせ

ご自身の資格情報（マイナンバーカードに記載の個人番号下4桁を含む）をご確認いただき、安心してマイナ保険証をご利用いただくことを目的に、送付いたしました。

必ず各自で大切に保管してください。

対象者 当組合の全加入者

送付時期 2024年8月に送付済み
※新規加入者には、2024年12月2日以降も送付。
ただし、個人番号下4桁の記載はありません。

使用方法

- ・自身の資格情報（記号・番号など）を確認する。
- ・医療機関や薬局の受付で、カードリーダーが使えずマイナ保険証での受付ができない場合に、マイナ保険証とともに提示する等。
※マイナポータルから確認できる「わたしの情報」でも代用可能。

● 資格確認書

健康保険証廃止後、マイナ保険証の登録がお済みでない方などが、一定期間保険診療を受けられるよう、発行いたします。

対象者

- ・マイナンバーカードを取得していない方
- ・健康保険証利用の登録がお済みでない方

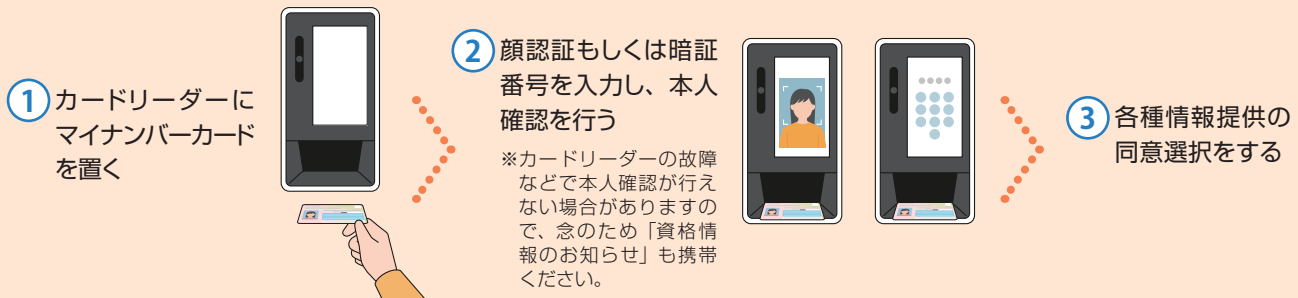
送付時期 2024年12月2日以降

健康保険証廃止後の受診方法

▶ マイナ保険証で受診する

マイナンバーカードを健康保険証として使用するには健康保険証利用の登録が必要です。登録方法は、次ページをご確認ください。

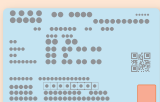
【受付方法】



▶ 健康保険証または資格確認書で受診する

健康保険証および資格確認書は、2024年12月2日以降もご使用いただけますが、**期限付き**です。

● 健康保険証



経過措置として、すでに交付されている健康保険証については、廃止後も最大1年間使用いただけます。
2025年12月2日以降はご使用いただけません。

● 資格確認書

健康保険証廃止後、**一定期間**はご使用いただけます。

マイナ保険証はカンタンに登録できます

四電工では、30歳代の登録が遅れています。病気・ケガの前に、済ませておきましょう!!



マイナ保険証の登録方法

●スマホから登録する

スマホでどこでも登録できる!



こんな方に
オススメ

自宅や外出先で、
場所を問わず登録したい方

「マイナポータルアプリ」の
インストールが必要となります。



iOS版アプリ



Android版アプリ

ご自身のスマートフォンに「マイナポータルアプリ（申請用アプリ）」をダウンロード後、画面の指示に従って操作・登録してください。

●医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーで登録する

登録してすぐに使えますよ!



こんな方に
オススメ

登録後、その場で健康保険証として利用したい方

マイナンバーカードを医療機関や薬局にお持ちいただき、顔認証付きカードリーダーの画面を操作して登録してください。



●セブン銀行ATMで登録する

近くのコンビニなら行けるわ!



こんな方に
オススメ

- ・マイナポータルアプリ未対応のスマートフォンをお持ちの方
- ・スマートフォンをお持ちでない方や操作に自信のない方

ATM画面の「各種お手続き」>「マイナンバーカードの健康保険証利用の申込み」ボタンを押し、画面の指示に従って操作・登録してください。



マイナ保険証にはどんなメリットがある?

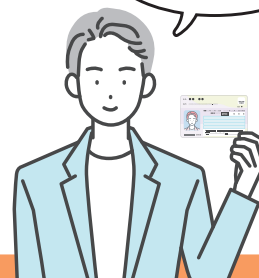
データに基づく より良い医療

- 特定健診の結果や診療情報をスムーズに医師と共有できます。
- 医師や薬剤師が薬剤情報を共有することで、重複投薬や禁忌薬剤投与の防止につながります。
- 旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携されます。

各種手続きが より簡単・便利に!

- 限度額適用認定証の手続きをしなくても、高額な医療費の窓口負担が不要になります。
- マイナポータルで医療費控除の手続きができるうえ、過去の健診や処方された薬剤、医療費の閲覧も可能になります。
- 転職・転居時の健康保険証の再登録が不要になります。
※ 保険者が変わる場合は加入の届け出が必要です。

今日から私も、
マイナ保険証!



マイナンバーカードに関するお問い合わせはこちら

マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**

平日 9時30分～20時 土日祝 9時30分～17時30分（年末年始を除く）
紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付

マイナンバーカードの
健康保険証利用について
（厚生労働省）



愛媛県・松山市

伊予の湯治場 喜助の湯

いよのとうじば きすけのゆ

道後温泉郷最深1700mから湧き出る天然温泉。館内はどこか懐かしさを感じさせる和風モダンな雰囲気。全10種の浴槽に加え、広々とした畳スペースや、5000冊の漫画コーナー、最新マッサージ機など、くつろぎ時間を満喫できる。

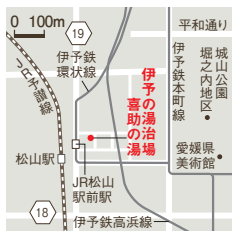
☎089-998-3300

🕒5:00～翌2:00
(受付～翌1:00)

💎平日800円、

土・日・祝日850円 📺無休

🚶JR松山駅より徒歩約1分



「日常を忘れる極楽空間」

「温泉とリラクゼーションが一体化した」

元気をチャージ！

同店は全国のサウナファンが訪れるサウナの聖地。風神サウナ、鬼サウナ、ミストサウナ小屋など、個性豊かなサウナが勢揃い。



四国

朝活の



葉が色づき、空気が澄んだこの季節、ゆっくりとお始まりがより快適に。涼やかな秋の朝に季節の変わりリフレッシュさせましょう。



心地よい癒し空間で

身も心もぽかぽかに

高知県・高知市

土佐ぽかぽか温泉

とさぽかぽかおんせん

高知の中心地から程近い場所に位置し、広々とした主浴槽をはじめ、マッサージ湯、歩行浴、流水座浴など、リラックスしながら体調を整えるための浴槽が充実。それぞれに異なる効能があり、自分の体調に合わせて選べるのがうれしい。

☎088-834-1126

🕒8:00～翌1:00
(受付～24:30)

💎800円

📅第3木曜

🚶伊野IC (ETC専用) から車で約17分



徳島県・徳島市

天然温泉えびすの湯

てんねんおんせんえびすのゆ

数奇屋門をくぐると、美しい日本庭園が広がる、和の雰囲気漂う天然温泉。おすすめは徳島県では珍しい有馬温泉とほぼ同じ泉質を持つ「岩風呂」。ほんのり赤みを帯びた湯は、心身の疲れをやさしく解きほぐしてくれる。

☎088-662-1126

時8:00～24:00

(受付～23:30)

¥750円

第2木曜

徳島津田ICから車で約10分



心地よい秋風を感じながら

上質な湯に浸る



朝風呂編

湯に浸かることで、一日の目を感じながら、心と体を



香川県・高松市

天然温泉きらら

てんねんおんせんきらら

高松クレーターの地下から湧き出る天然温泉を楽しめる温浴施設。湯量が豊富で美肌効果が期待できるメタケイ酸をたっぷり含んだ源泉が自慢。四国八十八霊場巡礼の83番札所が近く、お遍路巡りの休憩所として親しまれている。

☎087-815-6622

時6:00～24:00 (受付～23:00)

※第3火曜は17:00～

¥700円 第3無休

高松西ICから車で約15分、
琴電琴平線空港通り駅から
徒歩約10分



大地の恵みを受ける天然温泉で

たまった疲れをリセット



元気をチャージ！

朝風呂を楽しんだ後に、自家農園栽培のお米を使用した和定食はいかが？一日の始まりをより特別なものにしてくれる。



受診のしかたで
医療費を節約

受診時間帯によって 割増料金がかかります

平日の遅い時間や土曜日でも診療している病院や診療所は便利ですが、表示の診療時間外に受診すると割増料金がかかります。さらに、診療所*の場合、診療時間内でも割増料金が加算されることがあります。

*無床もしくは19床以下の病床を有する医療機関。

受診時間を変えるだけで、医療費は減らせます

●診療時間外・診療時間内の割増料金【一般(6歳以上)】

			病院・診療所		保険薬局
			初診時	再診時	
初診料・再診料			2,910円	750円	—
診療時間外の場合	時間外加算	概ね6～8時・18～22時 土曜6～8時・12～22時	850円 (2,300円*)	650円 (1,800円*)	調剤技術料と同額を算定
	休日加算	日曜、祝日、年末年始	2,500円	1,900円	調剤技術料の1.4倍を算定
	深夜加算	22～翌6時	4,800円	4,200円	調剤技術料の2倍を算定
診療時間内の場合	夜間・早朝等加算 (診療所のみ加算)	18～翌8時 土曜 12～翌8時	500円		—
	夜間・休日等加算 (保険薬局のみ加算)	19～翌8時 土曜 13～翌8時	—		400円

*救急病院などの場合の金額。
※調剤技術料とは、「調剤基本料」「調剤料」などの合計です。
※左記の金額には健康保険が適用されます。6歳以上70歳未満はこの金額の3割を負担します。
※受診者が6歳未満の場合などは加算される金額が異なります。

やむを得ない場合以外は、 日中の診療時間内の受診を心がけましょう

「平日の日中は時間がないから」と、夜間や早朝等も診療している診療所に安易に受診すると、家計の負担が増えます。緊急性がないのに病院に時間外受診すると、家計の負担増だけでなく、一刻を争うような救急患者の治療に支障をきたす場合もあります。緊急時などやむを得ない場合以外は、日中の診療時間内に受診しましょう。

子どもの急な体調不良で困ったときは… 「こども医療でんわ相談」#8000

夜間や休日の子どもの急な症状で受診したほうがよいか、どう対処したらよいかなど判断に迷ったときに、小児科医師や看護師に電話で相談できます。全国同一の短縮番号「#8000」にかけると、お住まいの都道府県の相談窓口へ転送されます。

※利用できる時間帯は、都道府県によって異なります。詳細は厚生労働省ホームページ「子ども医療電話相談事業（#8000）について」をご覧ください。

心拍数と運動効果



空も高く秋晴れの過ごしやすい季節となりました。運動をするには最適な時期です。秋に運動をしておくで、代謝が上がり、冬の体重増加防止につながります。

では、どのくらいの強さの運動をしたらよいのでしょうか？

運動効果を得るには、ある程度の「運動強度」が必要とされます。その運動強度の客観的な指標となるのが「心拍数(心臓が1分間に拍動する回数)」です。自分で心拍数を測るには、手首の脈拍数を数えます。(不整脈などがない限り、心拍数と脈拍数はほぼ同じ)

以下を参照に、効果的な「運動強度」を把握しておきましょう。

自分の運動強度(目標心拍数)を知ろう！

運動強度の目標心拍数算出式(カルボネン法)

[最大心拍数(220-年齢)-安静時心拍数]×(運動強度÷100)+安静時心拍数

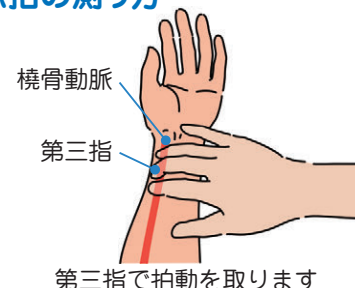
- ・HRmax…最大心拍数
- ・最大心拍数=220-年齢

最もダイエットに効果的な運動強度は、最大心拍数の40～60%の強さ

例:40歳、安静時心拍数80回/分の人で、運動強度60%を目指す場合
目標心拍数は、
[(220-40)-80] × 0.6+80 = **140拍/分**となります。
同じ年齢でも安静時心拍数が低く、60回/分の人であれば**132拍/分**です。

強度の感じ方	1分間当たりの心拍数の目安(拍/分)				
	60歳代	50歳代	40歳代	30歳代	20歳代
きつい～かなりきつい	135	145	150	165	170
ややきつい	125	135	140	145	150
楽である	120	125	130	135	135

脈拍の測り方



人差し指、中指、薬指の指先で反対の親指の付け根の橈骨動脈を押さえて、脈を測ります。

参考：厚生労働省の健康づくりのための身体活動基準 2013

「ややきつい」程度での運動が、生活習慣病予防や筋力維持などの効果が得られて、安全に行える運動強度とされています。

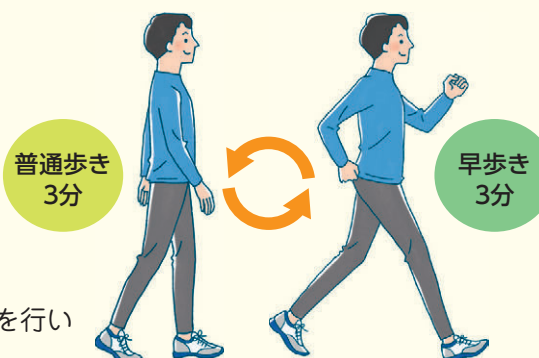
脈拍数には個人差があることに注意し、持病や服薬がある場合には、運動を始める前に主治医に相談するようにしましょう。

有酸素運動でスタミナアップ♪「インターバル速歩」のススメ

- ◆「普通歩き」と「早歩き」を3分ずつ交互に行う方法です。
- ◆15～30分間、週3～4日行います。
- ◆会社の行き帰りを利用するなど、うまく生活に取り入れてみましょう。
- ◆4～5カ月で脚の筋肉が増え、持久力の指標である**最高酸素摂取量も約10%アップ**するといわれています。

秋から冬にかけては、乾燥が原因の「かくれ脱水症」に注意が必要です！

運動の際はこまめに水分補給をしながら、自分に合った運動を行いましょう。



健診を受けて、 お小遣いをゲットしよう！

被扶養者の
2人に1人は
受けています



被扶養者のみなさん、健診を受けていますか。「忙しいから」「具合も悪くないから」と後回しにしていますか。健診は健康状態を確認するよい機会です。ご自身のため、ご家族のためにも年に1回、健診を受けましょう。特定健診は、40歳以上の方が受ける健診で、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的としています。今年5月に健保組合から配られた無料受診券等を使って、さっそく健診の予約を入れましょう。

健診を受けるメリット

病気の 早期発見ができる

生活習慣病などの病気は、予備群や発症したばかりの段階では自覚症状がほとんどありません。体調が悪くなる前に健診で病気の芽を見つけ、早めに摘むことが大切です。

生活習慣を 振り返ることができる

健診結果を参考に、ふだんの食生活や運動習慣、飲酒などの生活習慣を振り返り、ご自身の健康管理に役立てましょう。

QUO カードが もらえる

今年は健診を受けると、四電工健保組合から QUO カードがプレゼントされます。(※) 受診率の引き上げにぜひご協力くださるようお願いいたします。

四電工健保で
よかったわ！



※奨励金支給規程（抜粋）

●対象者

2024年4月以降、特定健康診査を実際に受診した40歳以上の被扶養者（ただし、任意継続被保険者とその被扶養者を除く）

●支給額

- ・健保組合が費用負担する受診券利用者または巡回レディース健診利用者
QUO カード3,000円
- ・パート先等で受診し、要件を満たすデータを連携した者
QUO カード5,000円