



マイナ保険証を使ってみませんか？

マイナンバーカードで受診するメリット

安心 よりよい医療が受けられる！

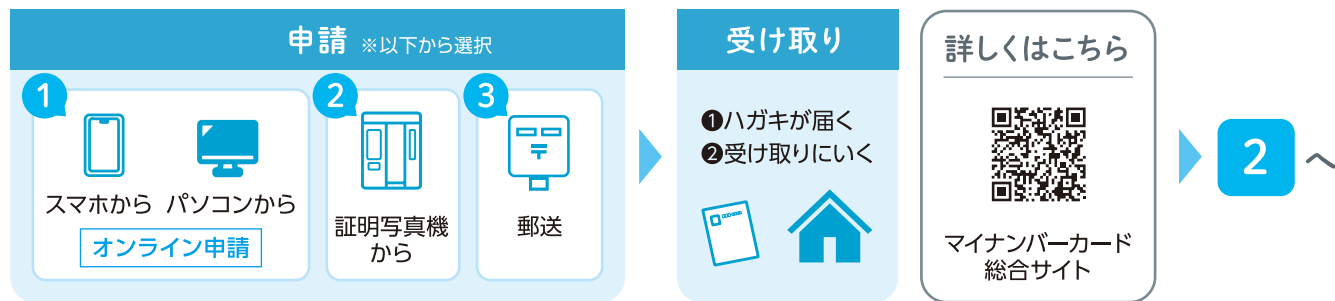
- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査を防ぎ、自身の健康・医療データに基づくより適切な医療が受けられます。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少します。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 旅行先や災害時に受診する際も、薬の情報等が連携されます。

便利 各種手続きも便利・簡単に！

- マイナポータルで医療費通知情報を入手でき、医療費控除の確定申告が簡単にできます。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が不要になります。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。
※新しい保険者による登録手続きが必要です。
- 高齢受給者証の持参も必要なくなります。

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



2 マイナンバーカードをお持ちの方は、保険証利用の申込み（マイナ保険証の作成）

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、申込みが必要です。 ※以下から選択

<p>医療機関で</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーから申し込みめます</p>	<p>スマホから</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 下記3つを準備</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>マイナポータルのインストールはこちらから</p> <p>iPhone Android</p> <p>STEP1 「マイナポータル」を起動する。</p> <p>STEP2 「申し込む」をタップする。</p> <p>STEP3 利用規約等に同意する。</p> <p>STEP4 マイナンバーカードを読み取る。</p>	<p>セブン銀行ATMで</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 必要なものはマイナンバーカードのみ！</p> <p>ATM画面</p> <p>マイナンバーカードでの手続き</p> <p>健康保険証利用の申込み</p>
---	---	--

けんぽだより

ご家庭へお持ち帰りください

2024年・新年号

ヤマザキマザック健康保険組合

〒480-0197 愛知県丹羽郡大口町竹田一丁目131番地 TEL 0587-95-1178 FAX 0587-94-0112

新年のご挨拶

ヤマザキマザック健康保険組合
理事長 水谷 健治

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健保組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。

昨年は、長らく続いた新型コロナウイルス感染症のパンデミックが収束に向かい、経済・社会活動の正常化が進みました。明るい兆しが見える一方、健保組合を取り巻く環境は、団塊の世代が75歳以上となり後期高齢者へ移行し始めたことに伴う後期高齢者支援金の増加に加え、新型コロナウイルス感染症の影響により医療費の増加傾向が強まるなど、ますます厳しい局面を迎えています。

こうした状況のなか政府は、今後も続く超高齢化や人口減少社会を見据え、出産育児一時金の一部を後期高齢者医療制度が支援する仕組みの導入や、後期高齢者の保険料負担の見直しを含む健保法等の一部改正を行いました。現役世代の負担軽減効果は十分とは言えないものの、世代間の負担格差の縮小、負担能力に応じた公平な負担という観点では一歩前進したものと考えています。持続可能な制度の構築に向け、さらに実効ある改革の実現が望まれるところです。一方、前期高齢者納付金については、被用者保険者間の格差是正の観点から一部に報酬水準に応じた調整が導入されますが、現役世代の負担軽減という改革の趣旨を踏まえれば、これ以上の報酬調整の拡大は認められません。

さて、本年は、4月から第3期データヘルス計画および第4期特定健診・特定保健指導が始まります。これまでに蓄積したデータを活用し、エビデンスに基づく疾病予防事業が促進され、特定保健指導においてはアウトカム評価が導入されるなど、より効果的な取組みが強化されます。また、秋には従来の保険証の廃止が予定され、医療DXの普及によって医療の質や効率性が向上し、医療費の削減につながることを期待されています。

当健保組合では、このような環境の変化に対応しながら、生活習慣病をはじめとする疾病の発症・重症化予防に重点をおき、データを活用した保健事業をさらに推進してまいります。みなさまにおかれましては、当健保組合が実施する各種健診や健康づくり事業を積極的にご活用ください。日々の健康づくりに留意され、医療費節減にご協力をいただきますようお願い申し上げます。

結びに、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

年1回の人間ドックで健康状態をチェック!

人間ドックには、健康診断や特定健診よりも検査項目が多く含まれています。さらに、オプション検査を追加することで、個人の体の状態に応じた検査を受けることができます。そのため、従来の健康診断などでは見つけることが難しかった病気の早期発見や予防に大きく貢献してくれます。



対象者

2024年12月31日(火)時点で
35歳以上の被保険者および被扶養者
(生年月日が1989(平成元)年12月31日以前の方)

予約受付期間 **まもなく受付開始!**
2024年1月中旬～7月31日(水)

▲今年より、
予約受付期間が
変更になりました!

受診期間

2024年4月1日(月)～9月30日(月)

自己負担額

基本健診 3,000円

*胃部検査(胃透視(バリウム))を胃カメラに変更する場合は、
差額を自己負担。

*当健保組合の補助対象となるオプション検査以外を受診する場合は、
自己負担。

脳検査の予約受付は

2024年1月31日(水)まで

脳検査対象者 2024年1月1日(月)～
12月31日(火)までに
45歳・50歳・55歳・60歳・65歳
になる被保険者および被扶養者

受診方法 人間ドックと同日に受診

自己負担額 10,000円
(人間ドックの自己負担額と一緒に支払い)

申込方法 人間ドックの申込書とあわせて
脳検査申込書を提出

任意継続者(被扶養者を含む)の予約受付は

2024年4月1日(月)から

被扶養者を含む任意継続者については、
2024年4月以降も資格を継続される方が
対象となるため、2024年4月1日(月)より
電話で予約を受け付けます。



オプション検査 (当健保組合の補助対象)

- 男性 ・前立腺PSA検査(血液検査)
女性 ・婦人科検査(子宮頸がん細胞診)
・乳がん検査(マンモグラフィ検査または
乳腺エコー検査のいずれか一方)

*マンモグラフィ検査または乳腺エコー検査を実施していない
医療機関もあります。
*すべての医療機関で乳がん触診検査は実施していません。

申込方法

当健保組合または各製作所の総務課まで申込書を提出
*当健保組合宛てにメールで申込みいただくことも可能です。
*TC勤務者も同様の方法で申込書を提出してください。

受診機関

当健保組合の契約医療機関および指定医療機関

NEW
契約
医療機関

小牧市民病院

〒485-8520
愛知県小牧市常普請一丁目20番地
☎0568-76-6100(健診センター直通)

オプション検査

- ①婦人科検査(子宮頸がん検査・子宮体がん検査・
超音波検査・診察がセット)→自己負担額2,500円
②乳がん検査(マンモグラフィ検査・
乳腺エコー検査がセット)→自己負担額2,000円

*①②はそれぞれセット受診になります。
*胃カメラ検査の実施はありません。

*人間ドック受診後の医師による結果説明は午後を実施。
*対象者への特定保健指導(初回面談)は午後を実施。

注意事項

- 例年8月以降は予約が取りづらくなるため、2024年より予約受付期間(7月末まで)を設けました。
- 当健保組合の補助対象となるオプション検査は、TC勤務者も同様の内容となります。
- 人間ドックの予約および変更に関して、個別で直接医療機関に申込みをした場合や受診期間外に人間ドックを受診した場合は、全額自己負担となり、当健保組合の補助が受けられませんのでご注意ください。
- 基本健診に含まれる検査項目の一部キャンセルや、オプション検査の内容を変更する場合は、必ず事前に当健保組合に連絡をお願いします(当日の検査内容等の変更は原則認めていません)。

詳しくは、1月中旬に「Mazak Portal」でご案内します

特定保健指導で生活習慣を改善!

無料 (健保組合が全額負担)

40歳～74歳の方で、各種健診の結果から生活習慣病リスクが高い方を対象に、特定保健指導のご案内をお届けしています。特定保健指導では、無料で保健師や管理栄養士などの専門家が、一人ひとりにあったアドバイスをを行い、生活習慣の改善をサポートします。今は自覚症状がなくても、年齢とともに命にかかわる深刻な病気につながる可能性もありますので、特定保健指導を活用して健康づくりの知識を身につけましょう。

特定保健指導に参加した方々には、実際に次のような成果が出ています。

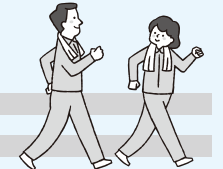
2022年度 社内特定保健指導 終了後アンケート結果

◆生活習慣の改善率

運動習慣 51.3%
食習慣 70.8%

◆体重の減少率

1%～3%減 19.5%
3%以上減 22.1%



2022年度 社内特定保健指導 実施状況 ・対象 165名 ・参加 119名(参加率 72.1%) ・終了 113名(終了率 95.0%)

対象者

人間ドック(または事業所定期健診・巡回主婦健診)
受診後、下記の検査項目の結果から、
生活習慣病リスクを判定して対象者を抽出

40歳～74歳の方

■検査項目■

腹囲 男性: 85cm以上 または BMI※ 25以上
女性: 90cm以上 ※体重(kg)÷身長(m)²

血糖 脂質 血圧 喫煙

判定

*服薬中の方は特定保健指導の対象外です。

●「人間ドック」契約医療機関

	契約医療機関	所在地	「特定保健指導」 契約医療機関	契約医療機関	所在地	「特定保健指導」 契約医療機関
愛知県	総合犬山中央病院	犬山市五郎丸	○	伊藤整形・内科健診センター	丹羽郡扶桑町	○
	江南厚生病院	江南市高屋町	○	小牧市民病院 NEW	小牧市常普請	○
	大雄会第一病院	一宮市羽衣	○	山下病院	一宮市中町	○
	愛知健康増進財団	名古屋市北区	○	総合上飯田第一病院	名古屋市北区	-
	大雄会ルーセントクリニック	名古屋市西区	○	名鉄病院	名古屋市西区	-
	名古屋医師会健診センター	名古屋市東区	○	スカイル内科 スカイル健康管理センター	名古屋市中区	○
	エルズメディア名古屋(女性専用)	名古屋市中区	○	大名古屋ビルセントラルクリニック	名古屋市中村区	○
	守山内科・小児科 守山健康管理センター	名古屋市守山区	○	東山内科・小児科 東山健康管理センター	名古屋市中村区	○
	メディカルパーク今池	名古屋市千種区	○	オリエンタルクリニック	名古屋市千種区	○
	半田市医師会健康管理センター	半田市神田町	-	刈谷豊田総合病院	刈谷市住吉町	○
岐阜県	中部国際医療センター	美濃加茂市健康のまち	○	岐阜健康管理センター	美濃加茂市西町	○
	可児とうのう病院	可児市土田	○	岐阜健康管理センター 大垣健診プラザ	大垣市大井	○
	まつなみ健康増進クリニック	羽島郡笠松町	○			
三重県	桑名市総合医療センター	桑名市寿町	-	ヨナハ健診クリニック	桑名市和泉	○
	四日市羽津医療センター	四日市市羽津山町	○			

*遠方のTC勤務者については、当健保組合が指定する医療機関(基本的には昨年と同じ医療機関)で受診していただくこととなりますので、当健保組合にお問い合わせください。