

カードリーダーが設置されている医療機関・薬局では

# マイナンバーカードを 健康保険証として利用できます

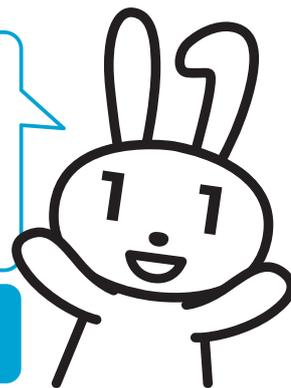
※現在お持ちの健康保険証も引き続き使用できます。

医療機関や薬局でマイナンバーカードを健康保険証として使えるようになっています。マイナンバーをキー\*にして医療保険の資格確認が行われますので、勤務先に届け出たマイナンバーに変更や誤りがある場合は北電けんぽに申し出てください。

\*マイナンバーカードのICチップ中の電子証明書を使うため、マイナンバー(12桁の数字)自体は使われません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーに紐づけられることはありません。

マイナンバーカードは  
お持ちですか?  
健康保険証として使える  
医療機関が増えていきますよ!

届け出済みのマイナンバーを  
再度ご確認ください



健康保険証として利用するには 「マイナポータル」での事前登録が必要です。

「マイナポータル」とは?

政府が運営するオンラインサービスです。子育てや介護をはじめとする行政手続きがワンストップでできたり、ネットバンキング(ペイジー)やクレジットカードでの公金決済ができたりします。行政機関等が持っているあなたの特定個人情報や、行政機関からのお知らせも確認できます。

マイナ  
ポータルは  
こちらから



マイナンバーカードを  
健康保険証として利用すると

こんな

## メリットがあります!

ずっと一緒♪

就職・転職・引越しをしても、  
健康保険証として  
ずっと使える!

あなたのからだのためにも♪

初めての医療機関でも同意をすれば  
今まで使用した薬の情報を  
医師等と共有できる!

健康管理にもいいね♪

マイナポータルで  
特定健診や薬剤、医療費の  
情報が見られる!

簡単便利♪

マイナポータルを通じた  
医療費情報の自動入力  
確定申告の医療費控除が  
簡単にできる!

すべてが1枚にまとまって便利♪

限度額適用認定証の書類を  
持参しなくても  
限度額以上の支払いが  
免除される!

マイナンバーカードの  
つくり方は  
次のページをみてね!



マイナンバーカードの詳細は、「マイナンバーカード総合サイト」

<https://www.kojinbango-card.go.jp> をご覧ください。

まだお持ちでない方は…

# マイナンバーカードをつくろう!

## フローチャート



### まずは必要なものをチェック!

スタート

市区町村から通知カードと一緒に送られてきた「**交付申請書**」を持っていますか?



持っていない



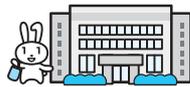
持っている

手続き用の交付申請書と封筒をダウンロードして、郵便で申請できます

マイナンバーカード 郵便

顔写真の貼り付けとマイナンバーの記入が必要です

お住まいの市区町村窓口で「**交付申請書**」を再発行してもらえます  
**本人確認書類をお忘れなく!**



※市区町村によっては、無料の顔写真撮影、申請補助を行っています。また、申請時に窓口で本人確認を行えば、本人限定郵便でカードの受け取りができます。まずは確認してみましょう。

お住まいの市区町村窓口で手続きをしてください

ご自身で申請したい場合は…



の4つの方法から申請できます



### あなたにぴったりの申請方法を診断!

スマホを使いこなしている!

上手に自撮りできるよ



スマートフォンで申請

郵送に比べてカードの仕上がりが早い!

必要なもの

- ・交付申請書
- ・スマートフォン
- ・顔写真データ

パソコン作業が得意!

操作はお手のもの



パソコンで申請

- ・交付申請書に記載の申請書ID(半角数字23桁)
- ・パソコン
- ・顔写真データ

文字を書くほうが得意!



郵便で申請

- ・交付申請書
- ・証明写真(6ヵ月以内に撮影したもの)
- ・封筒

自撮りが苦手…



証明用写真機で申請



- ・このマークが目印
- ・交付申請書
- ・写真代

ゴール

申請から約1ヵ月後、市区町村から「**交付通知書**」が届きます!



交付通知書に記載の必要書類を持参して、あなたのマイナンバーカードを受け取りに行きましょう。

お好きな  
キャッシュレス  
決済サービスで  
使える!

マイナポイント  
第2弾実施中!

最大 **20,000** 円分の  
マイナポイントがもらえます!

マイナンバーカードの  
新規取得等※で  
**最大5,000円分**

+

健康保険証としての  
利用申込みで  
**7,500円分**

+

公金受取口座の  
登録で  
**7,500円分**

※マイナポイントを受け取るには、2022年9月末までにマイナンバーカードを申請する必要があります。  
マイナポイントは、下記の方法にて2023年2月末まで申込みできます。

### 申込方法

#### ①ご自身のスマートフォン・ パソコンで申込む



スマホ専用アプリ「マイナポイント」をダウンロード、またはパソコン専用ソフトを下記サイトからインストールしてお申込みください。

#### ②「マイナポイント手続きスポット」で申込む

「マイナポイント手続きスポット」とは?

マイナポイント申込手続きが安心・安全に、かつ無料でできる場所です。全国各地に設置してある約7万箇所の支援端末(全国のセブン銀行ATMなど)からお申込みできます。

申込方法の詳細は、「マイナポイント事業」をご覧ください ▶ <https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>



お薬の新しい  
受け取り方

## 「リフィル処方せん」が始まりました

### リフィル処方せんとは?

慢性病で症状が安定していると医師が判断した患者について、医師や薬剤師の適切な連携のもと、一定期間内に最大3回まで処方せんを反復利用してお薬を受け取ることができるしくみです。

- 病状が安定し、通院をしばらく控えても大丈夫と医師が判断した場合が対象
- 投薬量に制限のある医薬品や湿布薬は対象外
- 1回当たりの投薬期間と総投薬期間は、医師が個別に判断
- 同一の薬局で調剤してもらうのが基本

### 「リフィル可」欄で利用可否を確認

処方せんの「リフィル可」欄に医師のチェックが入っていると利用できます。上限は3回ですが、医師の判断で2回になる場合もあります。

2回目以降は  
薬を受け取る期間が  
15日と幅があていいね

3回使うから  
なくさないように  
しないと



チェックが  
入っていると  
使えます!

薬剤師の記入欄です。2回目以降は調剤予定日の前後7日以内に薬を受け取ります。

詳細は特設サイト「リフィル処方せん」をご覧ください ▶



# 暑さに強い体で 熱中症を防ごう！

近年の夏の気温上昇などに伴い、  
熱中症による全国の搬送患者は大きく増加しています。  
暑さに強い体づくりと適切な対策で、猛暑を健康的に乗り切りましょう！



## 「暑熱順化」で暑さに強い体を！

体を暑さに順応させることを「暑熱順化」といいます。  
ふだんから運動や仕事、入浴などにより汗をかく習慣  
があると、体が暑さに慣れ、熱中症を発症しにくく  
なると考えられています。  
暑熱順化には数日～2週間程度かかる一方で、涼  
しい環境で4日以上過ごすと、暑熱順化の喪失が  
始まり、熱中症のリスクが高まります。

## 暑熱順化に有効な方法

涼しい時間帯に！

ウォーキング・ジョギング  
15～30分  
週5回程度

筋トレ・ストレッチ  
15～30分  
週5回程度  
動画をしながらでも！

湯舟につかる  
10～20分  
湯温40℃前後がおすすめ  
週3～5回程度



## 熱中症は場所ごとの対策を！

### 短時間でも熱中症リスク大！

### 屋外

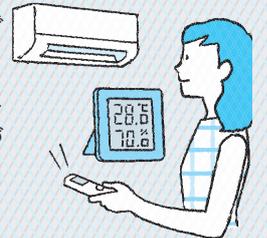
日傘や帽子を活用し、直射日光を避けましょう。炎天下では、短時間でも熱中症が起こりやすいので、こまめに涼しい場所で休憩をとり、経口補水液（塩分濃度0.1～0.2%）などで水分補給してください。



### 実は熱中症が最も多い

### 住宅

熱中症の発生場所として最も多いのが住宅です。特に高齢者に多く、発見が遅れると重症化することもあります。高温多湿になりやすいお風呂場や洗面所、台所で長時間過ごすときは注意が必要です。水分は1日1.2ℓを目安に、こまめにとってください。のどの渇きを感じづらい高齢者や子どもは、「1時間ごと」など時間を決めるとよいでしょう。



### 暑さ指数 (WBGT) をチェックしよう

28～31未満	厳重警戒
31以上	危険

28を超えると熱中症が増加！

[https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt\\_data.php](https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php) (環境省熱中症予防サイト)

### エアコンを利用する目安

室温 28℃、湿度 70% を超えたらエアコンを使うようにしましょう

暑さで睡眠不足になると熱中症リスクが高まるので、就寝中もムリせず利用しましょう

## 熱中症かも…と思ったら

熱中症の多くは、軽症のうちに対処すれば重症化せずに済みます。右記のような異変を感じたら、すぐに涼しい場所に移動して体を冷やし、経口補水液などをとって休んでください。水分をとっても体調が回復しないときは、病院を受診しましょう。

- ▶ めまい
- ▶ 立ちくらみ
- ▶ 筋肉痛、こむら返り
- ▶ 汗が止まらない など

⚠ 自力で水分をとれない、けいれん、体が熱い、会話がおかしい、意識がないときなどは、すぐに救急車を呼んでください。