

けんぽ便り とっとり

第66号

令和6年9月

鳥取支部 健康保険委員

2,804名

(令和6年6月末現在)

鳥取支部統計情報 (令和6年4月現在)

事業所数	10,805(10,643)
被保険者数	122,137人(122,350人)
被扶養者数	68,118人(70,512人)
標準報酬月額	267,153円 (262,592円)
()	=前年同月

健康保険委員の皆さまには、協会けんぽと加入者のパイプ役として次の4つの役割をお願いしています。

従業員の相談



従業員とその家族の各種申請書に関する相談・案内

広報



協会けんぽがお送りしているお知らせの周知(回覧・掲示)

健康づくり



・従業員やその家族の健診受診に関する相談や案内
・健診後の保健指導の受入

モニター



健康保険事業に関するアンケート・署名への協力

トピックス
今号の

- ・令和6年度健康づくり担当者研修会を開催しました
- ・健康保険証は12月2日に廃止 知っておきたい、マイナ保険証への移行
- ・令和6年度被扶養者資格再確認にご協力をお願いいたします
- ・ヘルシーとっとりレシピ ～厚揚げホイル焼き～

令和6年度 健康づくり担当者研修会を開催しました

8月5日に、オンラインにて職場の健康づくりを考える「健康づくり担当者研修会」を開催しました。

お忙しいところご参加いただきました皆さま、ありがとうございました。

研修会では、鳥取大学医学部の金城准教授をお招きし、働き世代とフレイル予防についてご講演いただきました。フレイルとは、「健康」と「要介護」間の状態のことで、近年、成人の筋力低下や高齢労働者の増加によって、職場でのフレイル対策が求められています。ご講演の中で、鳥取県民は運動不足(歩数の少なさ等)な人が多く、若年層(働き世代)のうちからの運動への取り組み、対策が大切であるとお話いただきました。

職場での
フレイル対策

生活習慣病の予防と
重症化の予防

職場環境の
アセスメント・改善

体力/筋力アップ
(座位時間の削減)

予告

令和6年度 年金委員・健康保険委員研修会を開催します！

開催日 2024年11月21日(木) 13:30～15:30



全国健康保険協会 鳥取支部
協会けんぽ

健康保険証は12月2日に廃止

知っておきたい、マイナ保険証への移行

マイナンバーカードと健康保険証の一体化により、令和6年12月2日から現行の健康保険証の新規発行を終了して、「マイナ保険証」を基本とする仕組みに移行します。



● 今から使おうマイナ保険証

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、ご自身で「保険証利用の登録」を行う必要があります。ご利用の予定がなくても、早めに利用登録を行いましょ。

保険証利用の登録はこちらで！



医療機関窓口の
カードリーダー



セブン銀行
ATM



〈実証ベータ版〉 〈正式版〉
マイナポータル

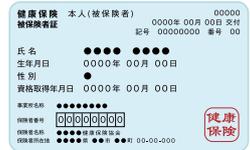
※ マイナポータルとは…

政府が運営するオンラインサービスです。パソコンやスマートフォンからログインが可能で、各種行政手続きの申請や、所得・税等の情報を確認することができます。

● 現行の健康保険証の取り扱い

現行の健康保険証は令和6年(2024年)12月2日に新規発行を終了しますが、退職等で資格喪失にならない限り、**令和7年(2025年)12月1日まで使用できます。**

※令和7年(2025年)12月1日までに退職等で使用できなくなった保険証は、会社へ返納してください。令和7年(2025年)12月2日以降については保険証の自己破棄も可能です。



● マイナ保険証を持っていない方の医療機関受診方法

マイナンバーカードを持っていない、または保険証利用登録をしていない方は、保険者から交付される**資格確認書**を提示すれば、マイナ保険証のメリットはありませんが、これまで通りの保険診療を受けることができます。

資格確認書の発行について

新規加入者

資格確認書は、令和6年(2024年)12月2日以降、資格取得届などによる本人からの申請に基づき、会社を経由してマイナ保険証をお持ちでない加入者等に発行します。

※新規加入時に申請がなかった方でマイナ保険証をお持ちでない方などには、申請によらず資格確認書を発行しますが、相当な期間を要することから、できる限り資格取得届の提出時に申請をお願いします。

既存加入者

保険者が必要と判断した場合(※)に資格確認書を発行します。

※マイナ保険証をお持ちでない方、マイナンバーが未登録の方などに発行します。

● 材質・サイズ・形状は健康保険証と同様(プラスチック製・カード型)です。

● 有効期間は4~5年です。

※1年単位の発行期間を設定し、発行期間ごとに同一の有効期限を設定するため、発行時期によって有効期間は4~5年になります。



レイアウト
イメージ

スケジュール

現在

R6年12月2日
健康保険証の新規発行終了

R7年12月2日
健康保険証利用不可

健康保険証

使用可能

有効期限1年(経過措置期間)

使用不可

資格確認書

新規発行

● 資格情報のお知らせと加入者情報(マイナンバーの下4桁)の送付

保険証廃止に伴い、加入者資格を簡易に把握し、円滑な健康保険の手続きなどを可能にするため、資格情報のお知らせと加入者情報(マイナンバーの下4桁)を令和6年9月9日以降順次送付します。

事業主・事務ご担当者様へお願い

封筒または箱に封入し、事業所に送付しますので、従業員様への配付をお願いします。



被保険者・被扶養者分
あわせて配付ください



送付対象者	加入者全員
送付時期	令和6年9月と令和7年1月
送付方法	封筒または箱で事業所に届く

送付物イメージ

マイナ保険証の読み取りができない例外的な場合については、スマートフォンの資格情報画面をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます。(スマートフォンをお持ちでない方は、この文書をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます)。

なお、現在、医療保険のデータベースに登録されているあなたの個人番号(マイナンバー)は次のとおりです(12桁のうち下4桁のみ表示)。方が、表示されている下4桁の数字が、ご自身の個人番号(マイナンバー)の下4桁と一致していない場合には、保険者までご連絡ください。

****** * 6825**

資格情報のお知らせ

左を切り取ってご利用いただくこともできます
(このお知らせのみでは受診できません)

記号 12345678 番号 1234567 枝番 00
 性別 男
 氏名 協会 太郎
 生年月日 平成元年 10月 1日
 資格取得年月日 令和 2年 1月 1日
 保険者番号 12345678
 保険者名称 全国健康保険協会 ○○支部

マイナンバーの下4桁が記載されています。
 医療保険のデータベースに登録されてるマイナンバーの下4桁を表示しており、ご確認くださいませ。
 ※マイナンバーの未提出等により、当協会が正確なマイナンバーが把握できていない場合、記載しておりません。

「資格情報のお知らせ」は、被保険者資格等の基本情報が記載されているものです。
 退職等の際に会社へ返納いただく必要はありません。

**「資格情報のお知らせ」はカードリーダーが
 使えない場合に医療機関を受診する際にご利用いただけます。**
 マイナ保険証で本人確認をしたうえで、資格情報(「資格情報のお知らせ」やマイナポータルの「わたしの情報」/「医療保険の資格情報」を提示すること)を伝えることにより、保険診療を受けることができます。

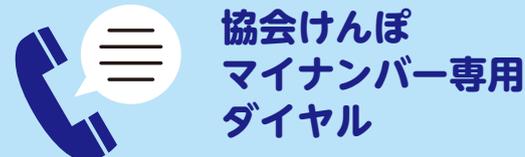
● マイナ保険証・資格確認書・資格情報のお知らせの比較

種類	使い方	取得方法
マイナ保険証 マイナンバーカード	カードリーダーが設置されている医療機関を受診するときに!	医療機関に設置されているカードリーダーで読み取り
資格確認書 プラスチックカード	マイナ保険証をお持ちでない方が医療機関を受診するときに!	医療機関に提示 ・資格取得時等に申請 ・マイナ保険証をお持ちでない方に職権で発行
資格情報のお知らせ 紙製カード	カードリーダーが使えない場合に医療機関を受診するときに!	マイナ保険証と資格情報のお知らせの両方を医療機関に提示 (資格情報のお知らせのみでは受診不可) ・資格取得時に送付(申請不要) (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) ・既加入者には令和6年9月に送付予定

協会けんぽ
ホームページ
はこちら▼



マイナ保険証
の解説動画
はこちら▼



「マイナ保険証」、「資格情報のお知らせ」、「資格確認書」や「オンライン資格確認」等に関するお問い合わせの際は、ぜひご利用ください。

【電話番号】 **0570-015-369** (ナビダイヤル)
 【開設時間】 8時30分～17時15分(土日祝日を除く)

令和6年度被扶養者資格再確認にご協力をお願いいたします

確認の対象となる方

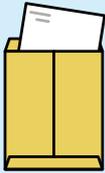
令和6年4月1日において18歳以上の被扶養者
(4月1日以降に扶養認定された方は対象外です)

※すべての被扶養者が上記に該当しない場合は、再確認の必要がないため、被扶養者状況リストはお送りいたしません。



協会けんぽ

リストを発送



送付時期
10月上旬～下旬に
かけて順次発送

事業所(事務ご担当者)

リスト等を
確認、記入する



- 削除となる被扶養者がいない場合
リストのみ提出(注)
- 削除となる被扶養者がいる場合
リスト(注)+削除者の異動届+保険証を提出

協会けんぽ

返信用封筒にて
協会けんぽへ提出



提出期限
令和6年11月29日(金)

(注) 添付書類について

厚生労働省より再確認業務の厳格化を求められていることから、下記に該当する場合は、リストに事実を証明する書類の添付をお願いいたします。

(詳細はリスト送付時に同封いたしますリーフレットをご覧ください)

- 被保険者と別居している被扶養者 … 仕送りの事実と仕送り額が確認できる書類
- 海外に在住している被扶養者 …… 海外特例要件に該当していることが確認できる書類

変更がない
場合もリストを
必ず提出
してください

ヘルシーとっとりレシピ

協会けんぽ鳥取支部の管理栄養士と助手がおいしくてヘルシー、そして簡単なお役立ちレシピをご紹介します!!



今月は
こちら!

厚揚げホイル焼き

とっても簡単! /

調理
時間 15分

材料 (1人分)

- ・厚揚げ …… 1枚(100g前後)
- ・しめじ …… 20g
- ・エリンギ …… 20g
- ・たまねぎ …… 1/8個(30gくらい)

- ・マヨネーズ …… 4g(小さじ1)
- ・しょうゆ …… 6g(小さじ1)

◎きのこはお好みのものをお使いください!

1人分
エネルギー：200kcal
食塩相当量：0.9g
タンパク質：12.6g



200
kcal

作り方

- ① しめじはほぐす。エリンギは薄切りにする。玉ねぎも縦に薄切りし、耐熱ボウルにいれ軽くラップをして、電子レンジ600W3分加熱する。
- ② 厚揚げはアルミホイルを船形にしたものに入れ、しょうゆを塗る。
- ③ ②の上に①のをのせ、マヨネーズをしぼる(網状にかけるときれいです)。
- ④ オーブントースターで7分、焼き色がつけばできあがり。

ポイント

ホイルごと皿に盛るとお皿が汚れません♪
また、切らずにそのまま使えるエリンギやしめじを使うとさらに時短になります!

協会けんぽ鳥取支部
ホームページ



申請書の提出など
お手続きは
すべて郵送で!

最新情報をチェック!

協会けんぽ鳥取

検索



全国健康保険協会 鳥取支部
協会けんぽ

〒680-8560 鳥取市今町2丁目112番地
アクティ日ノ丸総本社ビル 5階
TEL:0857-25-0050(代表)