

今日からできる!

# 時短レシピを公開中です

ご存じですか?

神奈川支部加入者のうち  
約3人に1人\*が食事習慣に課題があること…  
※2023年度の健診(問診)結果により算出

「きょうの料理」でお馴染みの  
後藤アナウンサーと  
人気管理栄養士の  
藤井恵さんが出演!

そんなときでも



仕事で帰りが遅くて、  
料理を作る時間がない…

最近栄養バランスの良い  
食事がとれていない…



## パッと作れる時短レシピ動画をぜひご覧ください!

### 1 食物繊維たっぷりで腸活! きのこチーズトースト



朝食に  
おすすめ!

……動画はこちら▼



### 2 熱々とろ〜り栄養満点! 豆乳ごまねぎうどん



昼食に  
おすすめ!

……動画はこちら▼



### 3 甘酒パワーで疲労回復! ホットな甘酒みるくりんご



おやつに  
おすすめ!

……動画はこちら▼



### 4 楽々調理で血液サラサラ! さば缶とキムチのチゲ風



夕食に  
おすすめ!

……動画はこちら▼



### 5 ダイエットの強い味方! 厚揚げもやしチャンプルー



夕食・おつまみに  
おすすめ!

……動画はこちら▼



### 6 疲れた胃腸をリセット! 大根の梅流し風



夜食に  
おすすめ!

……動画はこちら▼



協会けんぽ神奈川支部ホームページでも、上記6つのレシピを掲載しています!



裏面もご覧ください



# 突然の入院等に備えよう！ マイナ保険証の利用で 限度額適用認定証の申請が原則不要となります



## 限度額適用認定証とは



入院時など、高額な窓口負担が発生することが見込まれる場合に、事前に申請した「限度額適用認定証」を医療機関等の窓口で提示することで、医療機関ごと(1か月単位)の窓口負担が、自己負担額の上限※までとなります。

※年齢・被保険者の所得区分によって、1か月の医療費の自己負担額の上限が定められています。

## 申請から交付までのながれ

1

事前に協会けんぽに郵送で「限度額適用認定申請書」を提出

2

受付から1週間程度で「限度額適用認定証」が交付される  
※申請書に不備等がある場合は、交付が遅れる場合がございます。

## マイナ保険証のご利用で「限度額適用認定証」の申請は不要となります！



マイナ保険証を窓口で提示いただくことで、自己負担限度額までの支払いとなるため、上記の「限度額適用認定申請書」の申請は不要※です。

※被保険者の市区町村民税が非課税の方等は、マイナ保険証をご利用の場合でも「限度額適用・標準負担額減額認定証」の申請が必要です。

## マイナンバーカードの健康保険証利用の登録方法



**スマートフォンで**  
アプリ「マイナポータル」をインストールして申し込み。



**医療機関で**  
医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーで申し込み。

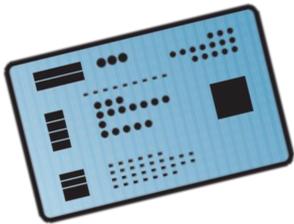


**セブン銀行ATMで**  
ATM画面を操作して申し込み。

マイナンバーカードの取得方法については「[マイナンバーカード総合サイト](#)」から ▶



## 健康保険証の返却について



発行済みの健康保険証は令和7年12月1日まで使用できます。

従業員の方が令和7年12月1日までに退職される場合は、**健康保険証を従来どおり返却**していただく必要があります。

### 健康保険証返却時のおねがい

健康保険証の回収作業は機械を使用しますので、右記のような対応をしないようご協力をお願いします。

※資格確認書を返却する際も、右記の対応はしないようお願いいたします。

- ・裁断や付箋の貼付
- ・テープやのりで台紙等へ貼付すること

### ご案内

協会けんぽ神奈川支部のホームページでは、「協会けんぽ KANAGAWA 健康保険だより」のバックナンバーを掲載しております。ぜひご覧ください。

