

協会けんぽ くまもとだより

事業主さまをはじめ皆さまへご閲覧ください

医療機関の受診はマイナ保険証で

今から使おう!マイナ保険証 なにが変わったの?



令和6年12月2日より
健康保険証の新規発行が
終了します

メリット
1

医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます!!

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関等でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。
(本人が同意した場合のみ)



メリット
2

手続きなしで高額な窓口負担が不要に!!

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、自己負担限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。
(本人が同意した場合のみ)



↓ 下記の方法によりマイナンバーカードを健康保険証として利用できます ↓

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

申請

※以下から選択



受け取り

- ①ハガキが届く
- ②受け取りに行く



詳しくはこちら



マイナンバーカード
総合サイト

2へ

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

医療機関で

- ☒ 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ます



スマホから

- ☒ 下記3つを準備

マイナポータル

- 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

STEP1 「マイナポータル」を起動する。

STEP2 「申し込む」をタップする。

STEP3 利用規約等に同意する

STEP4 マイナンバーカードを読み取る。



セブン銀行ATMで

- ☒ 必要なものはマイナンバーカードのみ!

ATM画面

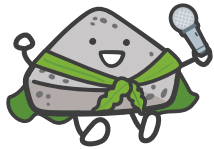
マイナンバーカード
での手続き

健康保険証
利用の申込み





健康への豆知識 ～食物繊維がもたらす効果!!～



食物繊維さん

私たち食物繊維は便秘予防だけでなく、**肥満**・**糖尿病**や**脂質異常症**などの「**生活習慣病予防**」の強い味方なんだ!食物繊維の摂取量が多いほど、強力な健康増進の効果が得られ、病気からの保護効果が期待できる研究もあるんだ!
毎日の食事で私たち食物繊維が不足しないように心がけてほしいな!

食物繊維は2種類に大きく分けられます。

水溶性食物繊維

水に溶けやすく、水に溶けるとゼリー状になります。体内での食べ物の移動がゆるやかになり、急な血糖値の上昇を抑えます。
〈多く含む食品〉野菜・芋類・海藻・果物など



不溶性食物繊維

水に溶けにくく、水分を吸収して膨らみます。膨らむことで腸壁を刺激し、腸の運動を促進します。
〈多く含む食品〉穀物・こんにゃく・豆類・野菜・きのこなど



コレステロール増加を防止

主に水溶性食物繊維は体内で粘度を増し、コレステロールや胆汁酸を吸着して排泄します。

食後の血糖上昇を抑制

食事の最初に食物繊維を食べることで小腸での消化・吸収を緩やかにし、血糖値の急上昇を抑えます。

肥満予防

噛みごたえのある食品が多く、よく噛むことで満足感が得られ食べ過ぎ防止となります。

便通の改善

主に不溶性食物繊維は、便のかさが増し、また軟らかくなることで腸内の通過を良くします。

お問い合わせ先

096-240-1030 音声案内②

休日・夜間の受診に迷ったら「#8000」「#7119」へお電話を!

夜間の急な体調不良やケガへの対処や応急処置などについて、看護師に電話で相談できます。

熊本県子ども医療電話相談

☎ 電話番号: #8000

時間 平日 午後7時～翌日午前8時

土曜 午後3時～翌日午前8時

日祝 午前8時～翌日午前8時

対象者 15歳未満の方



救急安心センター

☎ 電話番号: #7119

時間 午後7時～翌日午前8時(年中無休)

対象者 おとな・15歳以上の方



急病でやむを得ない場合を除き、
平日の診療時間内に受診するよう心がけましょう。
医療機関が表示する診療時間以外に受診すると、原則として通常の診療費用のほかに、「**時間外加算**」の医療費が加算されます。

加算がかかる時間帯	加算額	
	初診料	再診料
休日(日曜・祝日)	+2,500円	+1,900円
時間外 (平日:8時前と18時以降 土曜:8時前と12時以降)	+850円 (+2,300円*)	+650円 (+1,800円*)
深夜(22時～翌6時)	+4,800円	+4,200円

*()内は救急病院などの場合の金額です。
※上記の金額には健康保険が適用されます。
(自己負担は2割または3割)

お問い合わせ先

096-240-1030 音声案内④



全国健康保険協会 熊本支部

協会けんぽ

〒860-8502

熊本市中央区辛島町5-1 日本生命熊本ビル10階

ホームページ 協会けんぽ 熊本

検索

協会けんぽ熊本支部の メルマガを登録しませんか?

右のコードから登録ページに
アクセスできます。登録は無料です。



- ☐ 各申請書がホームページからダウンロードできます。
- ☐ すべての申請書は、郵送で提出できます。

※内容については令和6年5月末時点での情報であり、制度改正等で変更になる場合がございます。