



協会けんぽ加入者・事業主の皆様へ

東京支部からのお知らせ

職場の皆様で
閲覧をお願いします

スマホからも閲覧OK!

毎月20日頃更新中!

協会けんぽ



必見最新情報 健康な毎日を
サポートします

Times

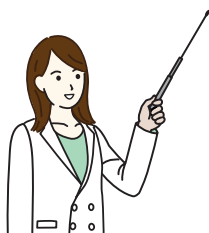


ヘルスリテラシーを身につけよう!

健康や病気に関する情報があふれている今、皆様はどのように情報を集め、健康づくりを実践していますか? 間違った情報に流されず、「この情報って本当に正しいの?」と一度考え、正しい知識を身につけることが健康を守る第一歩になります。健康な生活のためにヘルスリテラシーを身につけましょう。



ヘルスリテラシーとは



「健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力」のことです。自分の身体について考え、沢山の健康情報の中から適切な情報を見極めて使いこなすこと。この力を向上させることが、病気の予防や健康寿命の延伸につながります。(東京都医師会ホームページから引用)

詳しくはこちら

(東京都医師会ホームページ)



ヘルスリテラシーを高めるポイント



01 STEP 知る

年に1度の健診は、自分の身体の状態を知るチャンスです。ぜひ受診してください。



02 STEP 調べる

健康に関する正しい情報を調べることは、病気の予防や適切な治療につながります。インターネットや書籍を活用する際には、情報の正確さや信頼性を確認することが大切です。



03 STEP 実践する

食事・運動・睡眠など、まずは身近なところから日々の生活習慣を見直してみましょう。



04 STEP 相談する・伝える

自分に合った医療や制度を利用するためにも、医師や薬剤師などの専門職に気軽に相談することが大切です。相談しやすいかかりつけ医を持ったり、診察の前に伝えたいことをメモしておいたりすることで、自分の健康と向き合うことができます。



全国健康保険協会 東京支部

協会けんぽ

マイナ保険証を使用しましょう!

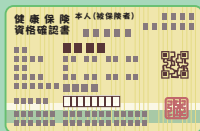
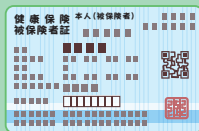
令和7年12月2日より健康保険証は使用できなくなります。令和7年12月2日以降もスムーズに医療機関を受診できるよう、マイナ保険証の登録がお済みでない方は、早めに登録をしましょう。

※マイナ保険証とは、保険証として利用登録をしたマイナンバーカードのことです。

マイナ保険証についてはこちら

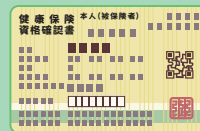


《令和7年12月1日までの受診》



健康保険証 または マイナ保険証 または 資格確認書

《令和7年12月2日以降の受診》



マイナ保険証 または 資格確認書

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには 事前に登録が必要です!

登録方法は、次の3通りです。いずれの場合も、お手元にマイナンバーカードをご用意のうえ登録してください。



カードリーダーから登録する

- ① 医療機関・薬局の窓口等にある顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置く
- ② 画面の案内に沿って手続きする



スマートフォンから登録する

- ① アプリ「マイナポータル」をインストールする
- ② マイナンバーカードを読み取る
- ③ 「健康保険証」をタップする
- ④ 「マイナンバーカードを健康保険証として利用する」にチェックする



セブン銀行ATMから登録する

登録方法はこちら
(厚生労働省ホームページ)



マイナンバーカードの電子証明書には有効期限があります。

更新方法はこちら
(デジタル庁ホームページ)



マイナンバーカードをまだお持ちでない方は?

マイナンバーカードを持っていない、資格確認をする際に家族や介助者等が同行する必要がある等、マイナ保険証による受診ができない方は**資格確認書**をご利用ください。

Q. 資格確認書とは?

A. マイナ保険証を利用することができない方が医療機関を受診する際に利用いただくものです。

Q. どうやって入手するの?

A. 「資格確認書交付申請書」を協会けんぽにご提出ください。

資格確認書交付
申請書はこちら



健康情報等
役立つ情報を
配信します!

協会けんぽ東京支部
LINE公式アカウント 友だち募集中!

友だち
追加方法
・ 右の二次元コードから読み取り
・ アカウント名「協会けんぽ東京」で検索
・ ID「@kenpo_tokyo」で検索



協会けんぽ東京支部
メルマガ会員募集中!

毎月5日、健康づくりに役立つ情報や協会けんぽ東京支部の最新情報をお届けしています! 右記の二次元コード登録画面よりご登録をお願いします。



発行元



全国健康保険協会 東京支部

協会けんぽ

〒164-8540 東京都中野区中野4-10-2 中野セントラルパークサウス7階
電話 03-6853-6111 (代表)

・お問い合わせの際は、お手元に資格情報(記号・番号等)が確認できる書類をご準備ください。
・協会けんぽ加入者以外の方はご加入先の各保険者(健康保険組合、国民健康保険等)にお問い合わせください。

マイナ保険証をご利用ください(現行の健康保険証は令和7年12月2日からご利用いただけません)