

「相談室」通信

発行：西岡病院 医療介護相談センター <http://www.nishioka-hosp.jp>

マイナンバーカードの保険証利用について

前回の相談室通信にて、令和6年12月2日に現行の健康保険証の発行が終了し、マイナンバーカードでの保険証利用（マイナ保険証）を基本とする仕組みに移行されることをお伝えしました。あらためて、詳しく説明します。

そもそも「マイナンバーカード」とは？

→「対面でもオンラインでも使える公的な本人確認書類（カード）」です！

マイナンバーカードの健康保険証利用のメリット

① データに基づく、より良い医療が受けられます

薬剤情報等の提供に同意すると、お薬情報を見せなくても過去に処方された薬や特定検診などの情報を初診でも医師、薬剤師にスムーズに共有できます！

② 手続きなしで、高額療養費の限度額を超える支払いが免除されます

マイナンバーカードで資格確認をおこなうので、紙の認定証の持参なし
手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除になります！

・・・他にも様々なメリットがあります！

マイナンバーカードを健康保険証として利用する方法

1 マイナンバーカードを申請・作成する

- 申請方法 ①オンライン（パソコン・スマートフォンから）で申請
② 郵便で申請
③ まちなかの証明写真機から申請

2 マイナンバーカードを健康保険証として登録

- 利用登録方法 ①医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で行う
②「マイナポータル」から行う
③セブン銀行 ATM から行う

3 医療機関・薬局でマイナンバーカードを用いて受付

- 受付方法 ①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本人認証を行う（顔認証・暗証番号）

さらに詳しくは厚生労働省のホームページ

(https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_40391.html) もご参照ください！

(出典：厚生労働省ホームページ)



☆西岡病院でもマイナ受付をしています。受診の際は診察券（お持ちの方）
保険証、お薬手帳の他に、マイナンバーカードをご持参ください！☆

【冬の健康管理について～室温管理～】

冬の室温が低いと、健康に影響を及ぼします。

具体的には

- ・血圧が上昇します⇒特に高齢者は、平均 10mmHg 上昇します。
- ・睡眠の質が悪くなります⇒寝室で寒さを感じる人は、睡眠の質が低いという研究報告がされています。

冬の室温は 18℃以上が WHO（世界保健機関）で推奨されています。

部屋を暖かくして過ごしましょう！

《冬を快適に過ごすためのヒント》

- ・日中はカーテンを開けて日光を部屋に取り入れる
- ・日が落ちたらカーテンを閉めて部屋に熱を閉じこめる



- ・ドアや窓の周りの隙間風をふさぐ
（※暖房の熱の 20%はすき間風で失われます）



- ・浴室、脱衣場、寝室を暖める
- ・暖房のスイッチを早めに入れる



日本の家では「使っている部屋だけを暖房する」家庭が多く、
冬の平均室温調査（2019 年調査）では
居間 16.8℃ 脱衣所 13.0℃ 寝室 12.8℃ との結果があります。
ヒートショックなどの事故防止のためにも、お家全体の「室温 18℃以上の維持」
を意識してみましょう！

（出典：厚生労働省ホームページ「e-健康づくりネット」）



※QR コードは（株）デンソーウェーブの登録商標です

「医療介護相談センター」のご案内

ご相談をご希望の際は 1 階受付・各看護ステーションまでお申しつけ下さい。

また、お電話でのご相談もお受けしております。

西岡病院 代表電話 011-853-8322

※外来受診や検査予約についてのご相談は地域連携部門直通電話 011-853-8702 へ

相談対応時間：月～金 9 時～17 時 土：9 時～12 時

医療ソーシャルワーカー：横田、田附（たつき）、前川、平川、中村