

# 健保だより

2024年3月号  
静岡県中部機械工業健康保険組合

☎ 054-255-8401 fax 054-255-0848

ホームページ <http://www.chubukikaikenpo.or.jp>

中部機械健保

検索

先日はお忙しい中、保健事業等説明会にご出席いただきましてありがとうございました。

杏林堂薬局管理栄養士による健康経営と特定保健指導のセミナーはいかがだったでしょうか。今後も旬な情報を発信してまいりますので保健事業等説明会で“こんな話を聞いてみたい”等ご要望がありましたら、健保組合までご連絡ください。

また、残念ながら出席できなかった事業所様、来年は是非とも出席をお待ちしています。

## ◆マイナ保険証について◆

先日の保健事業等説明会でもご連絡いたしました。本年12月2日に保険証発行を廃止し、今後医療機関に受診の際は、健康保険証利用登録をしたマイナンバーカードによる「マイナ保険証」で受診することになります。マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、ご自身で保険証利用の登録を行う必要があります。

保険証利用の登録をするには  
どうすればいいの？

- ・医療機関、薬局窓口のカードリーダーで行う
- ・「マイナポータル」から行う
- ・セブン銀行ATMから行う
- ・市区町村の窓口で行う

利用の登録を行う際は  
マイナンバーカードを  
ご用意ください

※マイナ保険証の利用登録お済みでない方は、早めに登録をしてください。

## ◆令和6年度ウォーキングキャンペーン開催のお知らせ◆

令和6年度もウォーキングキャンペーンを5月と10月に開催します。5月の記録表は「けんこうNo.136」に掲載しております。（「けんこうNo.136」は3月下旬に送付予定しています）

5月は心地よい季節です。普段、体を動かしている人はもちろん、苦手な方も是非**1ヶ月250,000歩**にチャレンジして完歩賞（クオカード1,000円分）をゲットしましょう。多くのご参加をお待ちしております。（記録表のアンケートにご協力ください。）

## ◆被扶養者異動届の提出について◆

4月1日より新年度がスタートし、進学・就職等により被扶養者の異動が多くなる時期です。

異動状況等をご確認いただきまして、就職等により被扶養者から外れるときは、5日以内に保険証を返却することが定められていますので、被扶養者異動届に保険証等を添付して提出してください。保険証を紛失等で回収できない場合は、「被保険者証回収不能・減失届」を添付の上、速やかな届出をお願いします。

なお、資格のない保険証を誤って使用しますと、後日医療費を返還していただくことになりますので、必ず返却をお願いします。

あなたをはじめよう

適正受診

医療費の無駄を省くといっても、具合が悪いのに受診せずに我慢することではありません。

医療の受け方を見直すだけでなく、薬のもらい過ぎに注意するなど、一人ひとりのちょっとした心がけが制度を守ります。