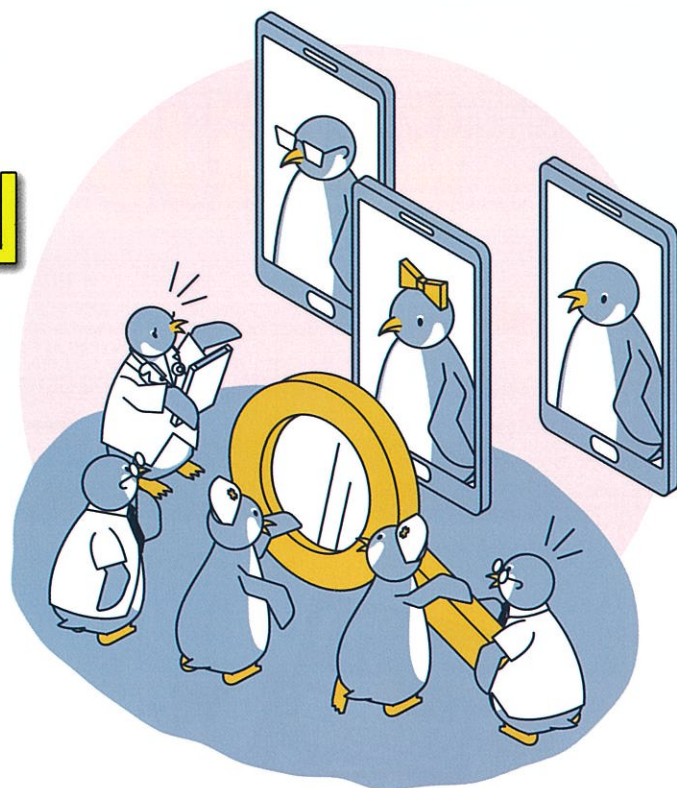


健康管理を人任せにしない。自分の健康は自分で守る。

# 健康づくりの 主役は「あなた」



超少子高齢社会の進展に伴い、医療費の適正化や働き手の確保といった観点から、働き盛り世代の健康づくりの重要性が高まっています。

しかし、仕事や家事などで忙しく、なかなか、自分の健康を省みる余裕がない人も多いのではないのでしょうか？

**10年後も、15年後も元気な自分を維持するには、今のうちから健康づくりに取り組むことが大切です。**

## 職場や健保組合の保健事業を活用する

あなたが加入している健康保険組合では、加入者の健康を守るため、国のデータヘルス計画(欄外参照)にもとづき、効率的・効果的な保健事業(健康づくりのための事業)を実施しています。とくに疾病予防の柱である**健診は、社会人の必須科目といえます**。病気の早期発見だけでなく、生活習慣改善のきっかけにもなりますので、対象の方は必ず受診しましょう。

## 健康保険組合が実施している主な保健事業

- 特定健診
- 各種健診の費用補助
- 特定保健指導
- 重症化予防
- 禁煙支援
- 健康管理アプリの提供
- Web等による健康情報提供
- 予防接種費用補助

\*実施内容、対象・費用等についてはご加入の健康保険組合にご確認ください。特定健診・特定保健指導は無料です。

## マイナポータル健康情報も活用しよう

わたしたちの健康情報はマイナポータルに登録されています。マイナポータルとは、行政手続や電子申請ができる政府運営のウェブサービスで、**自分の個人情報を表示・閲覧することもできます**。医療機関との連携等、これからもっとデータ活用が進めば、わたしたちの健康管理にも役立ちます。ぜひ、覚えておきましょう。

## マイナポータルで閲覧できる健康関連情報

- 健康保険の資格情報(記号・番号など)
- 医療費通知情報
- 診療情報・薬剤情報・手術情報
- 特定健診情報
- 医療助成、予防接種、乳幼児健診、妊婦健診などの情報



※マイナポータルを利用するには登録が必要です。下記のアプリをインストールしてください。



## データヘルス計画とは？

健康保険組合が健康・医療情報(健診・レセプトデータ)を活用し、PDCAサイクルを回しながら効果的かつ効率的な保健事業を実施するための計画書です。保健事業には加入者全員を対象とする健診やウォーキングイベントなどのポピュレーションアプローチと、特定保健指導や重症化予防など、ハイリスクな人を対象とするハイリスクアプローチがあり、この2つの組み合わせが、健康度を高め医療費適正化に効果があるとされています。

# マイナ保険証を 健康づくりに 役立てよう



## マイナ保険証 と医療DX

医療費が増大する中、医療の効率化を図るため、国では医療DX(デジタルトランスフォーメーション)を推進しています。医療DXとは、デジタル技術を使って国民の健康増進や、よりよい医療の提供等を目指すもので、マイナンバーカードの保険証利用(マイナ保険証)はその基盤となるものです。具体的にどう便利なのか、どのように活用するとよいのか、その一部をご紹介します。

### 病院の受付にかかるとき

オンライン資格確認システムに登録されたマイナ保険証の加入者情報を照会します。

- カードリーダーに置くだけで、加入者資格があるか、本人かどうかなどがわかる
- 病院側の負担も減り、受付がスムーズ

### 診察を受けるとき

患者が同意すれば、医師は患者の過去の診療情報や、健診結果などを閲覧することができます。

- 情報に基づいた適切な医療が受けられる
- 負担の大きい検査を何度も受けなくて済む

### 薬をもらうとき

患者が同意すれば、医師・薬剤師は患者の過去の薬剤情報を閲覧することができます。

- 成分の重複した薬や、のみ合わせのよくない薬の処方を防げる
- 電子処方せんであれば直近の薬剤情報も利用できる

### 医療費が高額になるとき

自動的に窓口の支払いが自己負担限度額までになります。

- 「**限度額適用認定証**」(自己負担を限度額までにできる証明書)が不要に。健康保険組合への面倒な申請もナシ

### オンライン診療を受けるとき

オンライン診療でも患者が同意すれば診療情報や薬剤情報を医師に提供できます。

- 電子処方せんを導入している医療機関であれば、すぐに薬局へ送信できるので、オンライン服薬指導や薬の発送がスムーズ

### 子どもを受診させるとき

学校健診の結果や予防接種歴等、自治体と医療機関との情報連携も進んでいます。

- これらの情報もマイナポータルに登録されているので、スマホがあれば、受診の際に内容を確実に伝えることができる

## 自分の診療・薬剤情報を 知りたいとき

自分の医療情報は医師だけではなく、マイナポータルから自分でも見ることができます。

- 過去5年分の診療・薬剤情報が確認できるので、初めてかかる病院などで、既往歴や服薬歴を正確に伝えられる

## 自分の健診結果を 知りたいとき

40~74歳の人は特定健診の結果をマイナポータルから自分でも見ることができます。

- 過去5年分の健診結果をいつでも確認できるので、生活習慣改善などに役立てることができる
- ※40歳未満の方も、データが提供されていれば健診結果を確認できます。

## 災害時など緊急で 病院にかかるとき

マイナ保険証が手元になくても緊急時に医療情報を閲覧できるシステムがあります。

- 名前や生年月日などの基本情報だけで薬剤情報などが確認できる。薬の名前がわからなくても大丈夫