

- ご家族(扶養家族)の方もお気軽にご利用ください
- 派遣社員の方もご利用いただけます

# 健保だより

<https://www.maruchan-kenpo.or.jp/>

TSグループ社員のみなさん ご利用ダイヤル

0120-779-551



平日 10:00 ~ 20:00  
土 10:00 ~ 17:00  
(日曜・祝日・夏季・年末年始休み)

【サービス提供者：ヒューマニーズ相談センター】

## 資格情報のお知らせをお届けする予定です

～保険証廃止に先立ち、ご自身の資格情報をご確認ください～

### 「資格情報のお知らせ」 って何？

- あなたの健康保険の資格情報
- マイナンバーの下4ケタを記載したものです。

- 医療機関にカードリーダーがない、使えない等のとき、マイナンバーカードと一緒に提示して受診してください。
- 当健保組合へ各種申請をする際に、記号・番号をご確認いただけるものです。

**見本**

様式1  
(5情報一致等)

(保険者名)  
(保険者番号)

資格情報のお知らせ

あなたの加入する健康保険の資格情報を下記のとおりお知らせします(令和6年〇月〇日時点)。なお、このお知らせのみでは受診できません。

記号	000	番号	00000000 (枝番) 00
氏名	佐藤 太郎		
フリガナ	サトウ タロウ		
負担割合	3割		
資格取得年月日	平成〇年〇月〇日		
保険者名	〇〇		

スマートフォンをお持ちの方は、以下の二次元コードからマイナポータルにログインすることで、ご自身の健康保険の資格情報を確認することができます。ぜひご利用ください。

- マイナポータルへのアクセス・ダウンロードはこちら -



マイナ保険証の読み取りができない例外的な場合には、スマートフォンの資格情報画面をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示する必要があります。(スマートフォンをお持ちでない方は、この文書をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます)。

なお、現在、医療保険のデータベースに登録されているあなたの個人番号(マイナンバー)は次のとおりです(12桁のうち4桁の表示)。方が表示されている下4桁の数字がご自身の個人番号(マイナンバー)の下4桁と一致していない場合には、保険者までご連絡ください。

\*\*\* 6825

切り離してマイナンバーカードとセットで携帯できます。

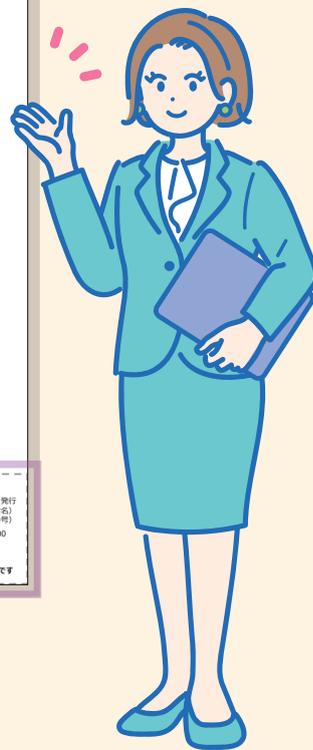
※この欄にはマイナ保険証がなくても構いません

資格情報のお知らせ  
令和〇年〇月〇日発行  
(保険者名)  
(保険者番号)

記号 000 番号 00000000 (枝番) 00  
氏名 佐藤 太郎  
負担割合 3割

※この欄にはマイナ保険証がなくても構いません

様式は変更される場合があります。



本年10月中旬頃に事業所経由でお手元に届きます。  
任意継続被保険者の方にはご自宅に送付します。

※マイナンバーカードを持っていない方、保険証利用登録をしていない方には、令和6年12月2日以降に「資格確認書」を当健保組合から交付します。保険証廃止後も「資格確認書」で保険診療を受けることができます。

マイナ保険証については、P3も併せてご確認ください。

## Contents

- P1 資格情報のお知らせをお届けします
  - 10月中旬頃にお手元に届きます。大切に保管してください
- P2 令和5年度の決算がまとまりました
  - 経常収支で1億9,718万円の黒字に。  
ただし、納付金増加により今後は厳しい財政状況が見込まれています
- P3 使ってみよう マイナ保険証
  - 令和6年12月2日からマイナ保険証に一本化されます
- P4 歯周病は原因を知ることによって正しく予防できます
  - 無料で歯科健診を受けられますので、積極的に受けて歯周病を予防しましょう
- P5 気持ちの浮き沈みが大きくてつらい
  - ムードスイングを正しく認識して、ココロを軽くしてみませんか

黒字額は  
約1億円  
減少!

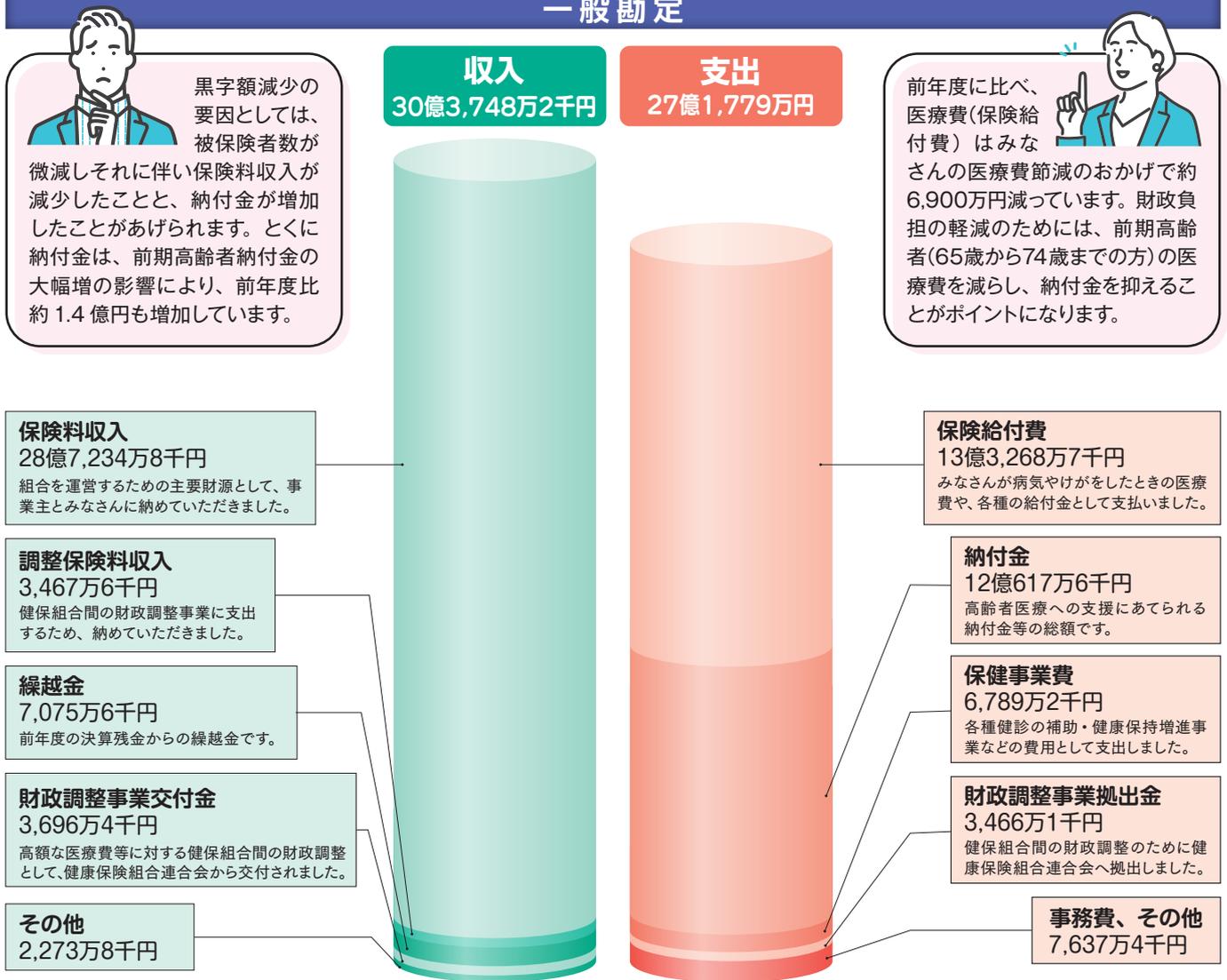


# 黒字幅は前年度に続き減少 厳しい財政状況が続く見通しです

令和5年度決算は経常収支で1億9,718万円の黒字になりました。しかし、納付金の増加と被保険者数の若干の減少により、前年度に比べて黒字幅は約1億円縮小しています。団塊の世代が全員後期高齢者となる2025年を来年に控え、納付金の増加により厳しい財政状況が見込まれるなか、当健保組合では、引き続き財政の健全化に取り組んでまいります。



## 一般勘定



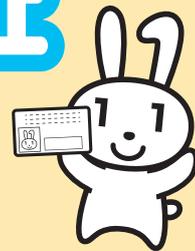
## 介護勘定

令和5年度の介護勘定決算は、収入総額2億9,989万円、支出総額2億8,830万円となり、収支差引1,159万円の決算残金をもって終了しました。

繰越金を除くと赤字であり、介護納付金は今後も増加が見込まれていることから、令和8年度以降は介護保険料率の引き上げを検討せざるを得ない状況です。



# 使ってみよう マイナ保険証



令和6年12月2日、これまでの保険証は発行されなくなり、  
マイナ保険証に一本化されます。

12月になる前に、一度マイナ保険証を使ってみましょう。

## 医療機関でのマイナ保険証の使い方

- 1 カードリーダーにマイナンバーカードを置く
- 2 顔認証もしくは4桁の暗証番号を入力して本人確認を行う
- 3 ●40歳以上の方は過去の健診情報に関して、利用(同意するor同意しない)の確認を行う  
●過去の診療やお薬情報の確認を行う  
●該当する方は、限度額適用認定証の確認を行う
- 4 受付完了

※画面はイメージです

置いたマイナ保険証を忘れないでください

## マイナ保険証の登録ができていない方は…… 医療機関で登録できます

マイナ保険証を利用するには利用登録が必要です。登録がお済みでない場合でも、医療機関のカードリーダーで登録することができます。

### 登録方法

- 1 カードリーダーにマイナンバーカードを置く
- 2 本人確認(顔認証など)やお薬情報などの同意取得を行う
- 3 保険証利用が未登録の場合、「マイナンバーカードを保険証として登録」という画面が出てくるので、「登録する」を選択する
- 4 受付完了

※画面はイメージです

利用するには前述の「使い方」を再度行ってください

※申込完了までに少し時間がかかる場合があります。

※カードリーダーの機種によっては、本人確認や同意取得の必要となるタイミングが異なる場合があります。

## マイナンバーカードを取得していない方は、今すぐ取得しましょう

取得に関する詳しい内容は  
こちらをご参照ください

マイナンバーカード総合サイト

<https://www.kojinbango-card.go.jp/>





# 歯周病は原因を知ること 正しく予防できます

監修 ■ 穴原 秀郎  
タナカ歯科(東京都)院長

歯と歯ぐき(歯肉)の間(歯周ポケット)から侵入した細菌が歯肉に炎症を引き起こす歯肉炎と、歯を支える歯槽骨を溶かして歯をグラグラにさせてしまう歯周炎など、歯周組織の症状を総称したものを歯周病といいます。

歯周病にかかる人の割合は、年齢が上がるにつれ増加する傾向にあり、45歳以上の2人に1人が歯周病であるといわれています。

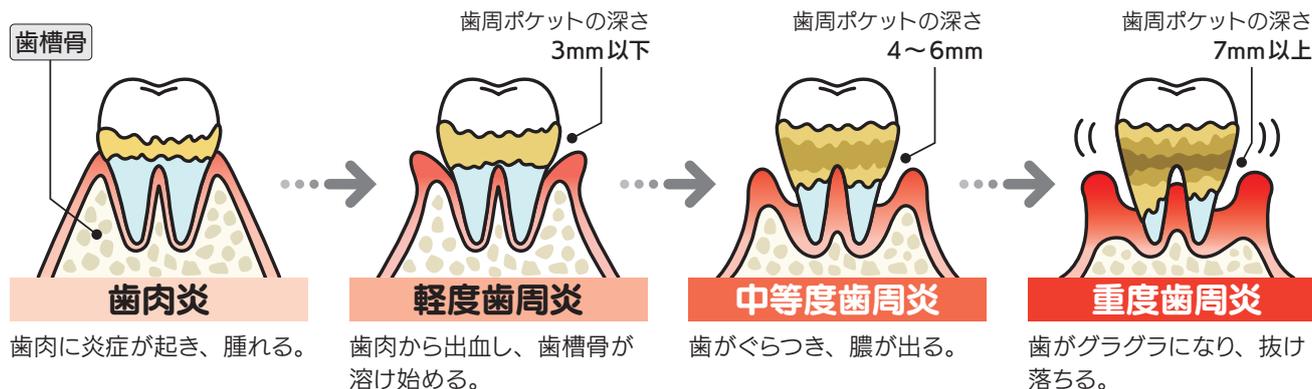
## 歯垢の中の細菌が歯周病を引き起こす

口の中には、約400～700種類の細菌が棲んでいます。そして、歯垢(プラーク)の中には、1mgあたり1億個以上もの細菌が含まれます。

歯みがきが十分でないと、歯垢が歯と歯肉の境目にたまっていき、歯垢の中の細菌が出す毒素によって炎症が起きて歯肉が腫れ、細菌の繁殖が進んで歯周ポケットが徐々に深くなっていきます。また、歯垢の中の細菌は、唾液に含まれるカルシウムやリン酸と結合して歯石となり、歯の表面に付着します。細菌はこの歯石を足がかりに、さらに歯周ポケットの奥深くへと進行します。

その結果、細菌の毒素が歯を支える歯槽骨を溶かして、歯がグラグラする、歯肉が下がる、歯が抜けるなどの状態を引き起こすのです。

### 歯周病の進み方



### こんな人は歯周病になりやすいので要注意！

参考：日本臨床歯周病学会ホームページ

- 糖尿病等の全身疾患がある
- 喫煙している
- 歯ぎしり、くいしばりをする
- 義歯や歯冠が合っていない
- 食生活が不規則
- ストレスがある
- 薬を長期服用している
- 口呼吸がくせになっている など



### ていねいな歯みがきが歯周病予防の第一歩

歯周病予防の基本は、歯垢がつかないようにすることです。そのためには、毎日のていねいな歯みがきが重要です。歯ブラシとあわせてデンタルフロスや歯間ブラシを使い、歯と歯の間や奥歯のケアも行いましょう。

また、歯石は歯みがきではとることができないため、歯科医院で歯石除去をしてもらう必要があります。かかりつけの歯科医をもち、年に1～2回定期健診を受ける際に、歯石除去や専門的なクリーニングを行うと、歯周病の予防に効果的です。

### 当健保組合の無料歯科健診をご利用ください

健保組合加入者のみなさんは、右記HPから予約することで無料で歯科健診を受けられます。歯周病予防のためにも、積極的にご活用ください。なお、3年間歯科を未受診で、かつ血糖リスクがある方には別途歯科受診のお知らせを送付します。届いた方は忘れずに予約しましょう。

予約は  
コチラ



<https://ee-kenshin.com/>

# 気持ちの浮き沈みが大きくてつらい

極端に気分が高揚して楽観的なときが1週間以上あるかと思えば、急に激しく落ち込んで無気力になるときが2週間以上あるような周期を繰り返す場合、精神科医は「ムードスイング」があることを疑います。



「ムードスイング」とは、「気分の揺れ」を意味する言葉です。ムードスイングがある人の場合、双極症（双極性障害、躁うつ病）の可能性が考えられます。もちろん、誰にでも気分の波はあります。多少のムードスイングがあるからといって、必ず病気であるとは限りません。しかし、1週間も2週間も毎日ハイテンションまたはローテンションが続いて出社できなくなってしまうたり、常軌を逸した行動でトラブルを起こしてしまったりとなると、ココロの病気が疑われます。

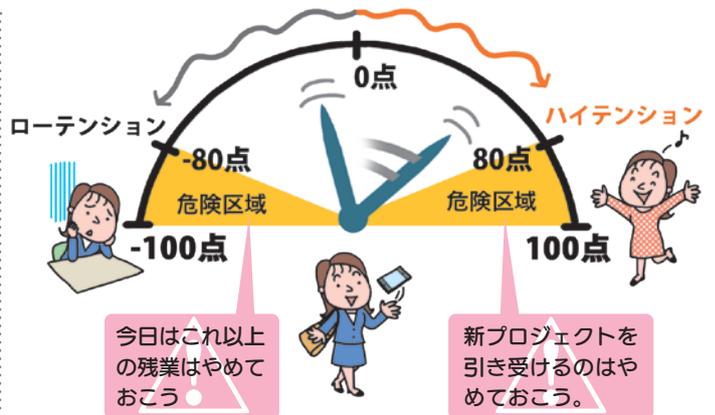
日常生活に支障を来すようなムードスイングのある人がココロの健康を保つポイントは、「自分の気分に波があること」を正しく認識することです。気分が大きく変動することを意識しないまま、気分振り回されてしまうと、そのときの気分で直観的な即決をしてしまい、結果としてさまざまなトラブルを招くことがあります。理性的に考えていけば、正しい決断ができるので、まずは、自分の気分の波に気づき、なるべく振れ幅をコントロールするようにしましょう。

## やってみましょう【ココロを軽くするトレーニング】

### 「セルフモニタリング」で気分の波をコントロール

気分の波をコントロールするには、「セルフモニタリング」という方法があります。セルフモニタリングでは、落ち着いた気分の「プラスマイナス0点」を基準として、ハイテンションがピークなら「プラス100点」、ローテンションがピークなら「マイナス100点」として、今の自分の気分が何点くらいなのか、自分でチェックします。

チェックの結果、プラスでもマイナスでも80点を超えそうなテンションであると自覚した場合は、「危険区域」と判断して行動をセーブするようにしましょう。たとえば、「今のテンションはプラス80点。これ以上ハイテンションになると、とんでもない行動をして周りに迷惑をかけるから、これ以上頼まれごとは引き受けないようにして、早めに寝よう」とか、「今



はマイナス80点のテンションなので、これ以上落ち込まないように、残業はここで切り上げて家でリラックスしよう」といった具合です。



点数は自分のフィーリングで設定して大丈夫です。日記のように点数を記録して、自分の気分の波のペースを知り、波が大きくなりすぎないように行動をしましょう。自分の気分の波をコントロールできるようになると、トラブルも減り、ココロが楽になりますよ！