



知っておきたい！ 健保のコト

VOL.60

医療機関の受診はマイナ保険証で

マイナ保険証とは、健康保険証利用登録をしたマイナンバーカードのこと。現在9割以上の医療機関・薬局でオンライン資格確認ができるカードリーダーの設置が完了し、マイナ保険証による受診が始まっています。

マイナ保険証で受診する際は、医療機関の窓口で毎回、顔認証付きのカードリーダーにマイナンバーカードを入れて本人確認を行います。本人確認は顔認証、暗証番号どちらでも可能です。次に、過去に受けた治療履歴や薬の情報を医師や薬剤師が確認できるかを選択します。「同意する」を選択すると医師や薬剤師がこうした情報を見ることができます。また、特定健診結果(40歳以上)についても同様の選択ができ、こうした情報共有によりより良い医療が受けられるようになります。続いて、手術など高額な医療を受けた場合は、そのまま「高額療養費制度を利用」を選択し、健保組合など保険者に必要な情報を「提供する」を選択すると限度額適用認定証の手続きをする手間が省け、自己負担限度額内の支払いで済みます。以上で受付が終了しますので、カードを受け取ります。

マイナ保険証の大きなメリットは、どこの医療機関でも過去の治療履歴、服薬情報、健診記録などが医師や薬剤師と共有でき、自身の医療・健康情報に基づく医療が受けられるところにあります。詳細は下記の動画で確認してみてください。

健保連作成動画
「使ってみよう!マイナ保険証」



★
Special Issue

厚労省が約10年ぶりに睡眠指針を改訂 年代別の推奨事項を提示

適度な運動やバランスの取れた食事に加え、適切な睡眠時間を確保することは、体やこころの健康のために重要なことです。しかし、OECD(経済協力開発機構)の2021年調査では、日本人の平均睡眠時間は7時間22分と各国平均の8時間28分より1時間以上短く、33カ国の中で最も短いという結果でした。

厚生労働省は14年に公表した「健康づくりのための睡眠指針2014」を最新の科学的知見を基に約10年ぶりに改訂し、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」として、このほど公表しました。今回の改訂では、①成人、②子ども、③高齢者の区分で睡眠にかかわる推奨事項を提示した他、ライフステージ別の推奨事項について、一定のエビデンスがある情報や生活指導実施者等の参考となる情報を掲載したのが特徴です。このうち「成人版」では、①適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する、②食生活や運動

等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める、③睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることも重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する——ことを推奨。特に睡眠時間が極端に短いと肥満、高血圧、糖尿病、認知症、うつ病などの発症リスクが高まるとの研究結果を併せて掲載しています。

「高齢者版」では、「成人版」の②に加え、①長い床上時間(寝床で過ごす時間)は健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な時間を確保する、②長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中の長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす——ことを推奨しています。その上で、9時間以上の睡眠がアルツハイマー病の発症リスクを増加させる、という研究結果を紹介しています。

この機会に、自身やご家族のより良い睡眠について考えてみてはいかがでしょうか。