国民健康保険・後期高齢者医療制度
令和６年 12 月２日以降の保険証についてのお知らせ

まだ、マイナ保険証をお持ちでなくても、これまでどおりの医療を、あなたに。

令和６年12月２日に、現行の健康保険証は新たに発行されなくなり、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行します。切り替えがまだお済みでない方も申請不要で届けられる資格確認書で保険診療を受けられます。ご安心ください。また、今お持ちの保険証は、有効期限まで利用できます。

診療履歴に基づいたより良い医療が受けられるなど、便利で安全なマイナ保険証への切り替えをご検討ください。

さらに詳しい情報はこちらから検索 → **政府広報　マイナ保険証**

■ 国民健康保険の対応

マイナンバーカードをお持ちでない方	現在お手元にある保険証は有効期限までお使いいただけます。 有効期限が切れる前に申請不要で資格確認書をお届けします。 資格確認書で引き続き医療機関の受診が可能です。
マイナンバーカードをお持ちの方	**●保険証利用登録をしていない方** マイナンバーカードを保険証として利用する登録をするとマイナ保険証として利用できます。 現在お手元にある保険証は有効期限までお使いいただけます。 有効期限が切れる前に申請不要で資格確認書をお届けします。 資格確認書で引き続き医療機関の受診が可能です。 **●保険証利用登録をしている方** マイナンバーカードを提示することで医療機関の受診が可能です。 現在お手元にある保険証は有効期限まではお使いいただけます。 ※マイナ保険証をお持ちの方へ、現在お手元にある保険証の有効期限が切れる前に、自身の被保険者資格等を確認できる「資格情報のお知らせ」をお届けします。マイナ保険証に対応していない医療機関を受診する場合は、マイナ保険証と併せて資格情報のお知らせも持参してください。

■ 後期高齢者医療制度の対応

令和６年12月２日より保険証や限度額適用・標準負担額減額認定証（以下､「減額認定証」という。）並びに限度額適用認定証（この３証を以下、「保険証等」という。）が廃止されます。

※令和６年12月１日時点でお手元にある保険証等については有効期限（令和７年７月31日）までお使いいただけます。但し、令和６年12月２日以降は、保険証の新規発行又は紛失に伴う再発行は行えなくなりますのでご留意ください。

令和６年12月２日からの対応	令和６年12月２日時点でお手元に保険証がない方には、保険証等は交付されません。下記、①又は②の対応となります。 ①既にマイナンバーカードの保険証利用登録を行っている方の場合、マイナンバーカードを提示することで医療機関の受診が可能です。 ②マイナンバーカードの保険証利用登録を行っていない、又はマイナンバーカード自体お持ちでない方には、申請いただかなくても「資格確認書」を交付しますので、引き続き医療機関の受診が可能です。

【問合せ】保健福祉課保険医療グループ　☎82-2780

地域包括支援センターへ
（☎８２－２７８０）

「適正体重」のすすめ
～人生100年時代！健康長寿のために～

適正体重は、成人（高校生以上）の最も病気になりにくいといわれる体重です。体重は健康の大切な指標です。体重と身長から、体格を確認しましょう！

あなたの体格指数（ＢＭＩ）は？計算してみましょう。

計算式	体重		身長		身長	あなたのＢＭＩ
ＢＭＩ＝（kg/㎡）		÷		÷		
	kg		M		M	

（例）体重50ｋｇ、身長160ｃｍの人の場合、50÷1.6÷1.6＝19.5　ＢＭＩは19.5

【判定】

18.5未満	18.5～24.9	25.0以上
やせすぎ（低体重）	適正（普通体重）	太りすぎ（肥満）

【目標とするＢＭＩの範囲】

18～49歳	50～64歳	65歳以上
18.5～24.9	20.0～24.9	21.5～24.9

※年齢毎に健康維持のための目標ＢＭＩの範囲が異なります。

【令和５年国民健康・栄養調査より日本人の肥満及びやせの状況】
- 20～30歳代女性のやせの者の割合は20.2%と５人に１人と多く見られます。若い女性のやせが課題となっています。また、65歳以上の女性では低栄養傾向（ＢＭＩ20以下）が22.4%みられます。
- 一方、肥満者の割合をみると男性は31.5%、約３人に１人と女性の21.1%より多い傾向があります。

↓↓↓

人生100年時代！健康長寿のためにも適正体重を目標に取り組みましょう！

≪適正体重を維持するために…≫

1 プラス10の身体活動のススメ



適度な運動、毎日＋10分の身体活動

移動時のはや歩き、料理や掃除、庭いじりなど、日常でのからだの動きを増やしましょう。

2 おいしいバランスのススメ



適切な食生活で、からだの調子を整える

主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。食事をおいしく、バランスよくとりましょう。

3 禁煙のススメ



喫煙習慣を見直す

喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中、ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）等にかかりやすくなります。

4 飲酒の知識のススメ



飲酒に伴うからだへの健康影響を知る

休肝日を設けるなどして、からだに負担をかけないようにしましょう。

5 質の良い睡眠のススメ



良い環境づくりで、質の良い睡眠を目指す

就寝前は明るい光を避けるなどして、睡眠の質を高めましょう。

適正体重にするためには？健診結果の見方は？など健康や栄養に関する相談はお気軽にお問合せ下さい！

【問合せ】保健福祉課　健康づくりグループ　☎82-2780

介護のご相談は、