



## 2024年12月健康保険証発行廃止後の マイナ保険証と資格確認書

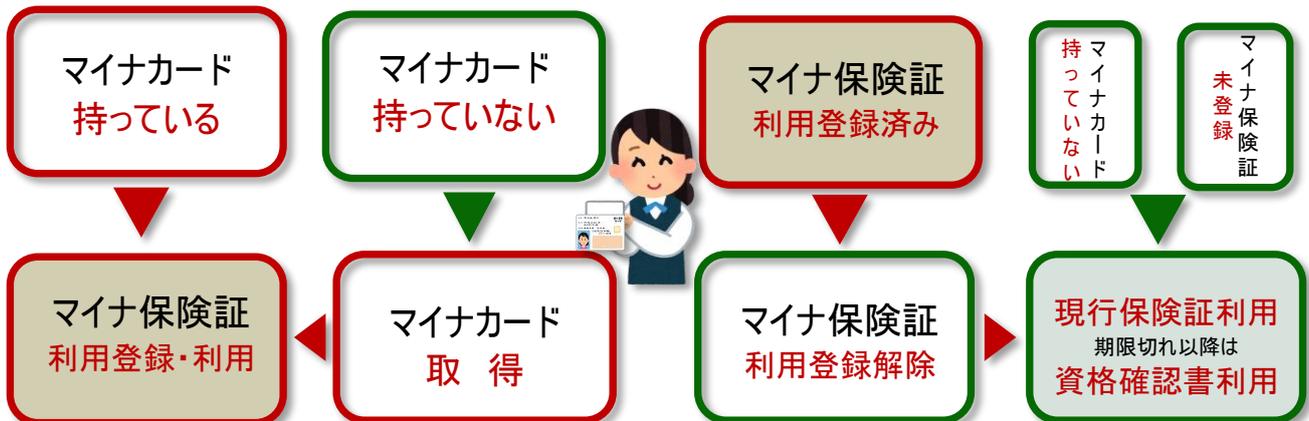


12月2日から健康保険証の新規発行は停止されます。現行健康保険証は廃止され、マイナ保険証に一本化されます。廃止後も最長1年間は現行健康保険証を使える猶予期間があります。マイナ保険証を持たない、あるいは使わない人には資格確認書が発行され利用できます。

ただし、まだシステム対応遅れの医療機関やシステムトラブルなど利用できないこともあるので、しばらくはマイナ保険証と現行保険証の両方を持参すれば確実に受診できます。

### マイナ保険証を使う場合

### マイナ保険証を使わない場合



マイナ保険証		資格確認書
必要	申 登 録	不 要 マイナ未取得・未登録者全員に自動的に交付
5年ごとに更新手続き必要 マイナカード電子証明書有効期限が5年	期 有 限 効	各保険者(健康保険組合など)が 5年を超えない期間を定める
マイナカードに一体化	様 式	現行保険証と同じ ハガキ型やカード型
○ できる 毎受診ごとにカードリーダーに提示必要	医 療 情 報 閲 覧	× できない 窓口での提示頻度は医療機関での運用による



■厚生労働省「マイナンバーカードの健康保険証利用について」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_08277.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html)



## 健康長寿 脂質異常症と認知症



ケア・ライフ・デザイン  
きら みさお  
代表 吉良 操

脂質異常症とは血液の中に正常値以上の中性脂肪やコレステロールが存在している状態です。脂質異常の場合は脳血管障害の認知症の発症率が高いということが分かってきました。

脳には血管が張り巡らされており人間の複雑な思考や行動を可能にしています。脳内血管の硬化が進むと血液の流れが悪くなり発症する脳血管性認知症のリスクが高くなります。

できるだけ長く若々しく過ごすためには認知症を予防するための生活習慣の改善が必要です。

### 認知症予防のための 生活習慣の改善

#### 食 事



- 肉の食べ過ぎなど脂肪は控え目に。悪玉コレステロールが体内蓄積します。
- 好物にかたよらず、海藻や野菜、果物類などもバランスよく。

#### 適度な運動



- カロリー消費と体内に蓄積しているコレステロールを減らす効果。
- 毎日こまめに長く続くように、15分程度の運動を取り込む。

#### ストレスをためない生活



- ストレスは万病のもと。過度なストレスは暴飲暴食や生活リズムを狂わせる。
- ストレスをためない生活を意識する習慣を。

#### 定期的な検診



- 脂質異常は薬である程度コントロール可能。
- 脂質異常(LDLコレステロール、中性脂肪)の値が高くても症状が出ないため、放置して動脈硬化が進み認知症を起こす恐れがあります。



■ 長寿科学振興財団 健康長寿ネット「脂質異常症と認知症予防」  
<https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/ninchishou/shishitsu-ninchi-yobou.html>

2ヶ月連続  
事例紹介

# 特定事業所加算 対応



9.18(水)/10.18(金) 15:00~16:30

無料 GREENCARE FORUM Online

私た



きぬせん福祉用具研究会

千葉県船橋市海神四丁目9-18

連絡先：047-433-1012 FAX：047-433-1034

mail：info@kinusen.net URL：https://kinusen.net

