

# マイナ 保険証

2024. 12. 2から  
現行の健康保険証は発行されなくなります。

お手元の保険証の有効期限：2025. 12. 1

＊＊令和6年3月時点＊＊

みなさんは、マイナンバーカードの発行はお済みでしょうか。現在お手元の有効な保険証は2025年12月1日まで使用できます。（今年12月2日以降、マイナ保険証を保有していない方には、申請なく「資格確認書」が交付され、引き続き医療を受けることができます。）

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためのステップは2つ

Step  
1

## マイナンバーカード申請

■申請方法 ＊選択可

- ①オンライン申請(PC・スマホ)
- ②郵便申請
- ③まちなかの証明写真機から

Step  
2

## 健康保険証として登録

■利用登録の方法

- ①医療機関・薬局の受付で行う  
＊受診日に初回登録できます。
- ②マイナポータルから行う
- ③セブン銀行ATMから行う

マイナンバーカードは安全？

- ・ICチップに保険証情報や医療情報自体は入っていない
- ・紛失／盗難の場合はいつでも一時利用停止が出来る
- ・暗証番号は一定回数違うと機能がロック
- ・不正に情報を読みだそうとするとチップが壊れる仕組み などのことです。

## マイナ保険証のメリット

①マイナポータルで医療費控除申請が簡単♪

### 過去のお薬情報や健康診断の結果が見れる

身体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることができ、お薬の飲み合わせや分量を調整してもらうこともできる

②手続きなし！高額医療の限度額を超える支払免除♪

### 限度額適用認定証等がなくてもOK

高額治療費制度における限度額を超える支払いが手続きなしで免除されます。マイナ保険証がない場合、限度額適用認定申請を記入し、手続きを行っています。

③より良い医療を受けることが出来る♪

### 総合的な判断や投薬の適切な処方

医療機関受診の際、過去のお薬情報や健診結果の提供に同意すると、医師などから自身の情報に基づいた総合的な判断や重複する投薬を回避した適切な処方を受けることができます。

このステッカーや  
ポスターが貼って  
ある医療機関・薬局  
で使用できます。



# 「カッコイイトラック運転手になるトリセツ」

カラダのゆとりはココロのゆとり

動画制作の意図／ドライバーのみなさんが快適に健康的に仕事に従事できることを願い制作。

出演／ベテランドライバー轟さんと自動車の妖精と解説お姉さん

目次／①飲み物の選び方 ②運転パフォーマンスが変わる食事 ③お酒とスマートに付き合う術  
④良質な睡眠で寛容な心をつくる ⑤朝食を制する者は体調を制する



## ①飲み物の選び方(コーヒーは水分補給にあらず)

**要約:水分補給には、ノンカフェインの水か麦茶、ルイボスティーなどを。**

**カフェインは覚醒作用もあるので、飲むときは無糖のブラックコーヒーや紅茶、煎茶などを。**

コーヒー(加糖)やエナドリ、コーラなどは、カフェインが多く利尿作用があります。水分補給になりづらいだけでなく、体の水分を排出してしまいます。加糖飲料は、グルコーススパイク(血糖値急上昇)を起こしやすく、急激に下降する際に眠気やだるさを感じさせます。また、これは身体に大きな負担を強いることにもつながります。甘い飲み物が飲みたい時は、カロリーゼロ飲料も選択肢に入れてみて下さい。

脱水症状について／尿が茶褐色など濃い場合は脱水を疑ってください。速やかに水分補給をお願いします。水分は一度で吸収されません。目安は150ml×10回です。起床時、就寝前、お風呂前と後、トイレ後等こまめな補給を心掛けて下さい。トイレ対策にもなります。(一気飲みはトイレが近くなります)

## ②運転パフォーマンスが変わる食事

**要約:お昼ごはんは、たんぱく質を取り入れ、集中力持続と精神安定を。**

おにぎりやパンだけは飲料と同様、糖質が多いためグルコーススパイクを起こし、眠気を誘発しやすいため、車内で食事を摂る場合、ゆでたまごや焼き鳥、魚肉ソーセージや肉まんなどたんぱく質の追加がオススメ。たんぱく質を摂ると集中力を持続させるドーパミンや精神を安定させるセロトニンが分泌されます。また、血糖値上昇も緩やかになるため、ぜひ追加してみてください。

## ③お酒とスマートに付き合う術

**要約:アルコール度数は商品表示を必ず確認。余裕をもって楽しむ。**

お酒に含まれるアルコール度数によって適量が変わります。商品に書いてある度数を確認してください。適量のアルコールの分解にかかる時間は男性で4時間、女性やお酒の弱い人で5時間が目安とされています。とはいえ、個人差が大きく、体調や環境にもよるので余裕をもって楽しんで頂きたいです。実は、WHO 世界保健機構は、アルコールに安全な量はないと言われ始めています。週2日の休肝日の検討を。

## ⑤朝食を制する者は体調を制する

**要約:朝食を摂ったほうがいいよ。**

朝食を摂ると消化管が動き始め、目覚めが良くなる。また、集中力が上がると言われており、摂らないと太りやすい体質にもなると言われている。牛乳、卵などのたんぱく質を朝食で摂ると、睡眠を促すホルモンに変わるため夜ぐっすり眠れる。

## ④良質な睡眠で寛容な心をつくる

**要約:無呼吸症候群が気になる人は、SAS 検査を。**

寝ている時チェック:①いびきをかく ②いびきが止まり大きな呼吸とともに再びいびきをかく ③呼吸が止まる・乱れる ④むせる ⑤何度も目が覚める(トイレに起きる) ⑥寝汗をかく

起きている時チェック:起床時/①口が渴いている②頭痛 ③熟睡感がない④すっきりしていない⑤身体が重い  
活動時/①強い眠気 ②だるさ倦怠感

③集中力が続かない ④いつも疲労感

呼吸が止まる(気道がふさがれる)理由:筋肉が緩んで舌がのどの奥に落ち、空気の通り道を塞ぐから

①肥満による無呼吸:脂肪により気道が狭くなっている

②アルコールによる無呼吸:筋肉を緩ませる作用や神経活動を抑えるから舌が喉奥に落ちやすくなる。また、分解に多くの酸素が必要となるので、大量の酸素を摂るためにいびきをかきやすくなると言われている

③睡眠薬による無呼吸:種類により、筋肉を緩ませる作用をもつ

④鼻の炎症による無呼吸:粘膜が腫れていて気道が狭くなる(治ると治まるため早めの治療を)

◎朗報/睡眠をとれていると、高血圧症の人は血圧が下がる可能性があります。