

マイナ保険証への 切り替えはお済みですか？



**早めの切り替えに
ご協力ください**

2025年12月1日に健康保険証の経過措置期間が終了となり、12月2日以降はお手元の健康保険証は使えなくなります。まだマイナ保険証の準備がお済みでない方は、早めの切り替えにご協力をお願いします。

マイナ保険証のメリット

■よりよい医療が受けられる

過去の特定健診や診療・処方薬の情報を医師や薬剤師と共有できるため、重複検査・重複投薬などを防ぎ、自身の健康・医療データに基づくより適切な医療を受けることができます。

※本人の同意なく情報が共有されることはありません。

■医療費が高額な場合の申請が不要

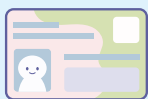
事前に「限度額適用認定証」の申請をしなくても、窓口負担を限度額までに抑えることができます。

■医療費控除の手続きが簡単

マイナポータルを通じてe-Taxに連携することで、確定申告時の手続きが簡単になります。

医療機関等のかかり方をチェックしましょう

マイナ保険証の
登録がお済みの方



マイナ保険証で受診
資格情報のお知らせも
携帯してください

顔認証付きのカードリーダーにマイナ保険証を入れて本人確認を行います。情報提供に同意することで、過去の診療情報等に基づくより適切な医療を受けることができます。

マイナバーカードの申請・
マイナ保険証の登録が
お済みでない方



**健康保険証または
資格確認書で受診**

経過措置期間の2025年12月1日までは、従来の健康保険証も使用可能です。資格確認書をお持ちの方は医療機関等の窓口で提示することで、健康保険証と同じように医療を受けることができます。なお、資格確認書については有効期限が設定されていますので、早めにマイナ保険証への切り替えをお願いします。

切り替えまでの手続き

① マイナバーカードを取得する

お手元に「個人番号カード交付申請書」をご準備のうえ、次のいずれかの方法で申請してください。

※上記「申請書」を紛失された方は、マイナバーカード総合サイトをご確認ください。

【申請～取得】

マイナバーカードを申請する



オンライン



証明写真機から



郵送

交付通知書
(ハガキ)が届く

お住まいの市区町村の
窓口でマイナバーカード
を受け取る

申請方法の詳細は「マイナバーカード総合サイト」へ▶



② マイナ保険証の利用登録を行う

マイナバーカードを健康保険証として利用するためには、登録が必要です。

【利用登録の方法は3つ】

医療機関・薬局



医療機関や薬局の顔認証付きカードリーダーで簡単登録！

セブン銀行 ATM



マイナバーカードをかざし4桁の暗証番号を入れるだけ

マイナポータル



マイナバーカード読取対応のスマホにマイナポータルアプリをインストールして、登録

マイナバーカードに
に関するお問い合わせ

マイナバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

平日 9時30分～20時

土日祝 9時30分～17時30分

紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付

(年末年始
を除く)

ストレッチで首・股関節のこりを和らげよう

寝ているのに疲れがとれない、寝つきがわるい…そんな方は、疲労が蓄積している状態かもしれません。疲労が蓄積すると肩こりや腰痛、頭痛、睡眠の質や集中力などの低下にもつながります。1日頑張った体は寝る前のストレッチでしっかりとほぐし、その日のうちにリセットしましょう。



詳しくは
WEBで▼

