



禁煙にチャレンジしましょう！

当健保組合では以下「禁煙プログラム」を用意しています。
年間を通じてお申し込みできますので、この機会に禁煙に取り組みましょう。



禁煙プログラムのポイント

- ポイント1** ご希望に応じて、3つのコースから選択可能です！（遠隔禁煙プログラム（キュア・アップ、リンケージ）、禁煙補助剤購入、対面禁煙外来）
- ポイント2** 三井住友海上健保の被保険者であれば、どなたでも申し込みは可能です！
- ポイント3** 遠隔禁煙プログラム（2社から選択）の場合、通常5～6万円のところ、1万円で参加可能です！

当健保組合の禁煙プログラムの概要

コース名	サポート	特 長	補助内容	募集期間
遠隔禁煙プログラム (2社のいずれから選択)	キュア・アップ ^{*1} 「オンライン卒煙プログラム」  招待コード 657448 リンケージ ^{*2} 「オンライン禁煙プログラム」 	● スマホの専用アプリでオンライン面談。信頼できる指導員とビデオ通話で手厚い。 (土日 20時まで) ● ニコチンパッチをご自宅にお届け。(使用期間は2カ月) ● 支援期間は6カ月。	通常5～6万円のところ、1万円で参加可能。 ^{*3}	2024年5月27日～ 2025年2月28日 (年度内1回のみ)
禁煙補助剤購入	リンケージ ^{*2} 「ノンスモ禁煙サポートプログラム」 	● スマホまたはPCでオンライン面談。提携医療機関の医師の診療が可能。(2カ月) WEB予約で待ち時間最小に、通院の手間を解消できる。 ● ニコチンパッチをご指定場所にお届け。 ● 支援期間は診療期間2カ月＋診療後10カ月。	先着100名に利用料金の全額を補助。	*キャンペーン期間中 2024年5月27日～ 2024年7月31日 先着50名 (年度内1回のみ)
対面禁煙外来		● ホームページからお申込みいただき、ニコレツ [®] などの入ったキットをお届け。	先着100名に利用料金の全額を補助。	2024年5月27日～ (定員になり次第終了) (年度内1回のみ) お試し後「遠隔禁煙プログラム」への移行も可能
		日本国内の医療機関で「禁煙外来」を受診する。	1万円を上限に補助。 ^{*3}	随時

詳細についてはこちらにお問い合わせください。

- ^{*1} aszure (アスキュア) 卒煙サポートチーム  aszure@cureapp.jp
- ^{*2} 株式会社リンケージサポートデスク  0120-33-8916  sd@linkage-inc.co.jp
- ^{*3} 領収書、「禁煙外来終了証明」または支給申請書への医療機関・医師の証明が必要になります。

詳しくは三井住友海上健保組合

URL <http://www.msenpo.or.jp/>

歯医者さんへ行こう

予防歯科への第一歩 メリットいっぱい「かかりつけ歯科医」

近年、むし歯や歯周病になってからの治療ではなく、なる前に予防し、生涯を通じて健康な歯を守る「予防歯科」という考え方が広まっています。予防歯科ではかかりつけ医を持ち、定期的な健診や治療による「プロフェッショナルケア」と、歯みがきなどの「セルフケア」との両輪のケアが大切です。

「かかりつけ歯科医」にはどんなメリットがある？

- ✓ むし歯や歯周病の早期発見、早期治療につながる
- ✓ 定期的なプロフェッショナルケアが受けられる
- ✓ 効果的なセルフケアを提案してもらえる
- ✓ 検査や処置の重複が避けられる

歯科医院を変えるたびにレントゲンなどの検査や処置などが必要となり、体とお財布の両方に負担がかかります

- ✓ 医療費節約につながる

歯科医院を3回受診した場合

毎回別の歯科医院にかかると 初診料 7,920円 (2,640円×3回)

3回とも同じ歯科医院なら 初診料＋再診料 3,760円 (2,640円＋560円×2回)

かかりつけ歯科医がいると、
初診料・再診料だけで4,160円節約できます！！

※上記は健康保険適用前の金額です。 ※初診料・再診料は2024年6月以降変更されます。

ライフステージに応じた 口腔機能管理が 強化されます！

「かかりつけ歯科医機能強化型歯科診療所（か強診）」は、歯の喪失を未然に防ぐことを目的に創設された制度で、一定の基準を満たしてか強診の認定を受けた歯科医院では、予防目的の治療の健康保険適用範囲が拡大されます。

2024年6月からは、か強診については、小児期～高齢期のライフステージに応じた継続的かつ定期的な口腔機能管理の強化を目的に見直され、生涯を通じた歯科疾患の重症化予防の取組みが一層推進されます。



健康保険証は、2024年12月2日に廃止されます

医療機関等の
受診は

マイナ保険証で!!



現行の健康保険証は2024年12月2日に廃止され、同日以降を交付日とする健康保険証の新規・再発行は行われません。マイナンバーカードを取得していない方、健康保険証利用の申込手続きがお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行いましょ。

※マイナ保険証とは健康保険証の利用登録が完了しているマイナンバーカードを指します。

マイナ保険証のメリット



データに基づく適切な診断や処方が可能！

※本人が同意した場合のみ

- 特定健診や診療情報を医師と共有でき、重複検査などのリスクが減少する
- 薬剤情報を医師や薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与などのリスクが減少する
- 旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携される

各種手続きも簡単・便利に！

- 転職・転居などによる保険証の切替や更新が不要に
※保険者が変わる場合は手続きが必要
- 手続きなしで、高額な窓口負担が不要に
- マイナポータルで、過去の健診・薬剤の処方・医療費の閲覧や医療費控除の手続きができる

マイナ保険証の申請はカンタン

マイナンバーカードを保険証として使用するには申し込みが必要です。

● スマホから

STEP 1 「マイナポータル」をインストールし、起動する

マイナポータル



STEP 2 「マイナンバーカードの健康保険証利用申込」をタップする

STEP 3 利用規約等を確認・同意する

STEP 4 マイナンバーカード交付時に設定した4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードを読み取る



● 医療機関・薬局の顔認証付カードリーダー

受診時に申込OK



● セブン銀行ATM



マイナンバーカードをかざし、4桁の暗証番号を入力

マイナ保険証がないと保険診療が受けられなくなるの？



健康保険証廃止後、発行済みの健康保険証を最大1年間（先に有効期間が到来する場合は有効期間まで）使用できる経過措置が設けられています。
オンライン資格確認を受けることができない方には、氏名・生年月日、被保険者等記号・番号、保険者情報等が記載された「資格確認書」を交付する予定です。「資格確認書」があれば、当分の間、これまでどおり保険診療を受けることができます。

（資格確認書の交付対象者）

当分の間、下記の方については健保組合などの各保険者が交付します。

- ・ マイナンバーカードを取得していない方
- ・ マイナンバーカードを保有しているが健康保険証利用登録を行っていない方
- ・ マイナ保険証の利用登録解除を申請した方、マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れている方、マイナンバーカードを返納した方 等

（資格確認書の有効期間）5年以内で各保険者が設定します。

（資格確認書のサイズ、材質）

サイズはカード型、はがき型、A4型から、材質は紙かプラスチックから、各保険者が選択します。

マイナンバーカードに関するお問い合わせ

マイナン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（年末年始を除く）

紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付



★マイナンバーカードの申請はこちらから
地方公共団体
情報システム機構



★マイナンバーカードの健康保険証利用について
厚生労働省

