

正しい「手洗い」「咳エチケット」行えていますか？

インフルエンザをはじめとする感染症の予防には、「手洗い」やマスクの着用を含む「咳エチケット」などが有効です。感染症に感染しない、させないためにも、正しい手洗い方法やタイミング、咳エチケットのポイントについて確認しましょう。

①手洗い 正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

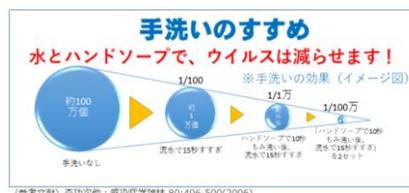
- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から帰った時
咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
ご飯を食べる時
病気の人のケアをした時
外にあるものに触った時

前後！



②咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校などが集まる場所でやろう

マスクの着用
ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
袖で口・鼻を覆う

何もせずに咳やくしゃみをする

正しいマスクの着用

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかけ
- 隙間がないよう鼻まで覆う

咳やくしゃみを手でおさえる

参考：厚生労働省ホームページ

花粉症には早めの対策を！

花粉症とは、スギなどの花粉が原因となってアレルギー症状を起こす病気です。花粉症の対策として外出時は、花粉に触れないことが大切です。メガネ、マスク、帽子等を着用し、また、帰宅時に、玄関に入る前に花粉を払い、うがいや顔を洗う習慣をつけましょう。つらい時は市販薬を服用することもおすすめです。但し、症状があまりにも酷い場合は医師に相談し、生活スタイルにあった花粉症対策を行うことが必要です。

花粉症の症状は早めにお薬を飲むと重症化は防げます！

花粉飛散予想日より2週間ほど前、または花粉症の症状が少しでも現れたときから薬を服用することで、花粉の飛散量が多くなった時期に症状をコントロールしやすくなります。

スイッチOTC医薬品を活用してみませんか？



スイッチOTC医薬品とは、薬局やドラッグストアで購入できる市販薬で、医師から処方される医療用医薬品のうち、副作用が少なく安全性の高いものを市販薬（OTC医薬品）に転用（スイッチ）したものです。花粉症のスイッチOTC薬品も充実しています。花粉症の症状が軽く、長引かない方は時間的にも経済的にもスイッチOTC薬品の活用をお勧めします。

軽度な不調には「OTC医薬品」を

花粉症だけでなく、かぜ薬や胃腸薬、水虫、肩こり・腰痛・関節痛の貼付薬など軽い不調の多くはOTC医薬品で対処することが可能です。OTC医薬品は、医療機関を受診せずに薬局で購入できるため、忙しい働く世代にとって時間的にもメリットになります。毎回、同じ症状で病院に通い、処方されるお薬が同じである場合、OTC医薬品を今一度試してみませんか？

【OTC医薬品購入にあたっての注意点】

病院で処方されていた薬の代わりに、同じ成分を配合したOTC医薬品を自己判断で行わず、購入する際には薬剤師に相談して、適切なものを選びましょう。OTC医薬品だから副作用が起こらないということではありません。使用する際には薬の説明書を読み、用法・用量を守って使用し、気になる症状がみられる場合は医師や薬剤師に相談しましょう。

マイナ保険証の本格利用が始まりました。

マイナンバーカード保有者の82%^(*)の方がマイナ保険証登録をしています。

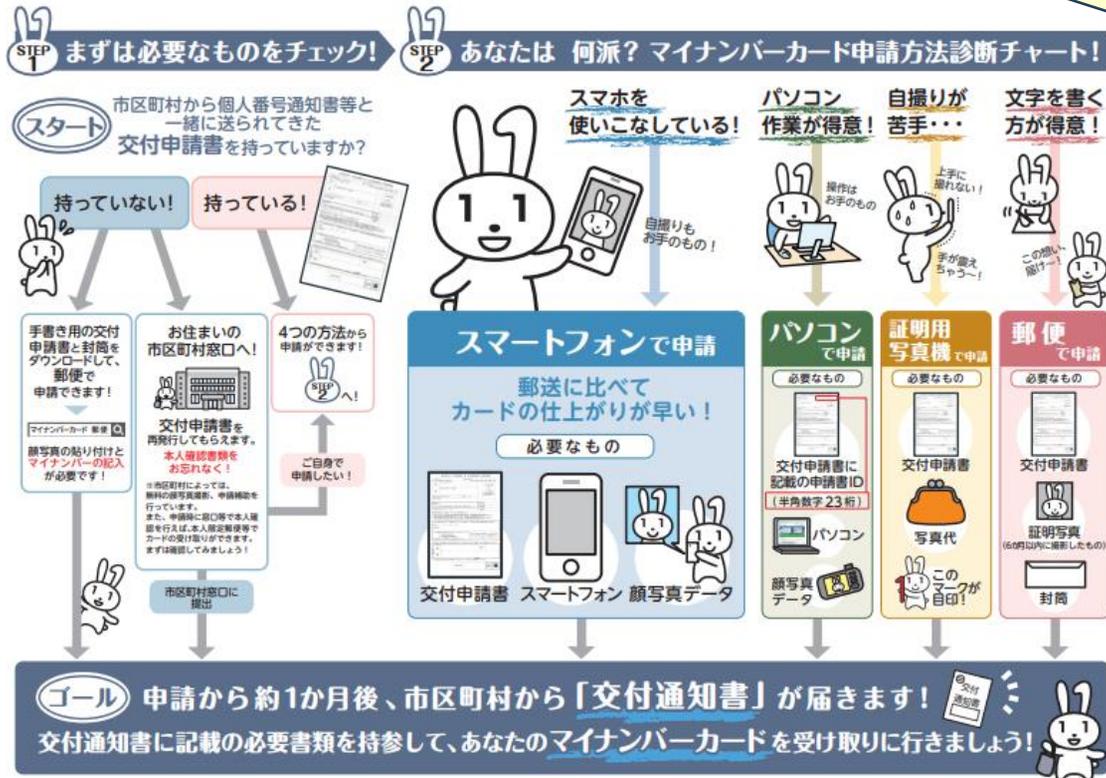
※2024年10月末時点、厚労省資料より

現在加入者の方へ発行済みの健康保険証については、有効期限を明記していないため、経過措置期間の2025年12月1日まで使用できますが、12月2日以降は使用できなくなります。

すでに、医療機関等への受診はマイナ保険証での受診を基本とする仕組みへ移行していますので、お早めにマイナ保険証へ切り替えていただくことを推奨いたします。

STEP1.マイナンバーカードを申請しよう

マイナンバーカードをお持ちでない方は、マイナンバーカードを申請してね！



詳しい申請方法は以下からご確認ください。

▶ [申請状況照会サービス](#) | [マイナンバーカード総合サイト](#) (地方公共団体情報システム機構) (外部リンクへ)

STEP2.マイナンバーカードを健康保険証として使うための登録をしよう

マイナン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。

申請には以下3つの方法があります。

1. 医療機関・薬局で顔認証付きカードリーダーからの申請
2. マイナポータルからの申請 [マイナンバーカードの健康保険証利用 | マイナポータル](#) (外部リンクへ)
3. セブン銀行ATMからの申請 [ATMで使えるカード・サービス・手数料：マイナンバーカードでの手続き | セブン銀行](#) (外部リンクへ)

医療機関・薬局でカードリーダーから申請するのが一番簡単だよ!

STEP3.医療機関・薬局でマイナンバーカード（マイナ保険証）で受付をしてみよう

マイナ保険証を用いた受付は、以下のステッカーやポスターの掲載してある医療機関・薬局でご利用いただけます。



マイナ保険証での受診方法はこちら!



YouTubeへ移動します

マイナ保険証をお持ちの方は、是非一度マイナ保険証を使ってみてね!





マイナ保険証が医療機関・薬局で使用できない場合の受診方法

医療機関・薬局でマイナ受付のステッカーやポスターが掲載されておらずマイナ保険証が利用できない場合や、医療機関・薬局でマイナ保険証を読み取るカードリーダーが故障によりマイナ保険証を利用できない場合、「資格情報のお知らせ」（紙）または「マイナポータル」の資格情報画面（PDF）をマイナ保険証とセットで医療機関・薬局へ提示することにより保険診療が受けられます。



※スマートフォンをお持ちの方は、マイナポータルから医療保険の資格情報をダウンロードすることをお勧めします。

[マイナポータルでマイナ保険証\(医療保険\)の資格情報を確認・取得する方法 | デジタル庁](#)（外部リンクへ）

※マイナ保険証以外での受診方法については、[資格確認書\(マイナ保険証以外\)の受診方法 | デジタル庁](#)（外部リンクへ）にて確認をお願いします。尚、資格確認書の交付にあたっては、健康保険組合でマイナンバーの登録が完了していることが必要です。



マイナ保険証のQ&A

Q. マイナ保険証としてマイナンバーカードを持ち歩くのが不安です。

A. マイナンバーカードにはプライバシー性の高い情報は入っていません。ICチップ部分委は税や年金などの個人情報も記録されていません。また、マイナンバーカードは顔写真入りのため、なりすましでの利用はできませんし、カード裏面のマイナンバー（12桁）を見られても、マイナンバーを利用するには、顔写真付き本人確認書類などでの本人確認があるため、悪用は困難です。

詳細は [持ち歩いても大丈夫！マイナンバーカードの安全性](#)（外部リンクへ）で確認

Q. 医療費が高額となったとき、マイナ保険証があれば「限度額適用認定証」は不要と聞きましたが、本当ですか？

A. 医療機関では、マイナ保険証によるオンライン資格確認で高額療養費の限度額情報が確認できますので、これまで事前申請が必要であった「限度額適用認定証」は不要です。

Q. マイナ保険証を利用するその他のメリットは何ですか？

A. 本人の同意があれば、過去に処方されたお薬や特定健診等の情報を医師・薬剤師と共有でき、よりご自身に合った医療が受けることができます。
また、マイナポータルで確定申告時に医療費控除が簡単にできます。

詳細は [マイナンバーカードの健康保険証利用のメリット | 厚生労働省](#)（外部リンクへ）で確認

Q. 医療機関等でオンライン資格確認ができなくなりました。どうすればいいですか？

A. 医療機関の窓口にて健康保険証を出したにもかかわらず「オンラインで資格確認ができません」「資格情報が確認できません」といったことを言われた場合、会社経由で健康保険組合にマイナンバーが提出されていないことが原因となっている可能性があります。会社経由で健康保険組合へマイナンバーが提出されているかどうか健康保険組合までお問い合わせください。

Q. マイナンバーカードの健康保険証利用登録を行えば、健康保険組合への手続き（資格取得・資格喪失・氏名変更等）は不要ですか？

A. 健康保険の資格取得・資格喪失・氏名変更等の手続きは従来どおり必要です。
新たに、当健康保険組合の加入者になる場合、マイナンバーを含む健康保険組合での手続きが完了することにより、初めてマイナ保険証をご利用いただくことが可能となります。