

みなさんの健康づくり、応援します！

IZUMI

白
泉

no.216
2020

発行 NTPグループ健康保険組合 ☎(052)683-5965(代)

Contents

- 2 withコロナの健康管理術① シーン別「新しい生活様式」
- 3 withコロナの健康管理術② 後悔しない「アンガーマネジメント」
- 4 マイナンバーカードが保険証として利用できるようになります！

page

（イズミの）

健康づくり講座

コロナに負けない毎日を！

お月見も
「新しい生活様式」でね！

きれいだなあ。

ソーシャルディスタンス

2m

Point
ポイント



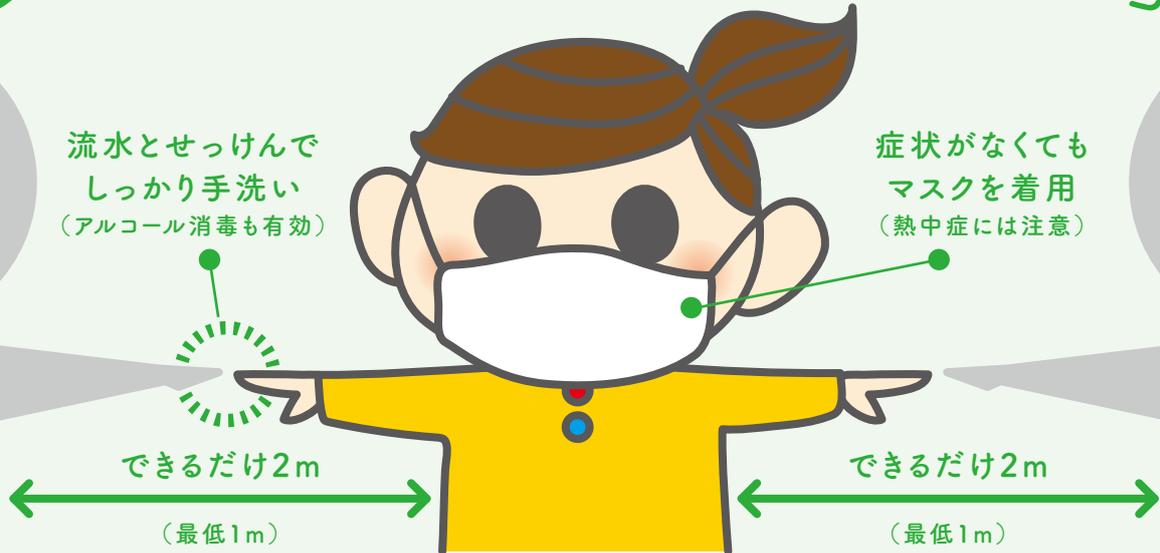
流行が続く新型コロナウイルス感染症。手洗いの徹底、マスクの着用、3密（密閉空間・密集場所・密接場面）の回避、人との距離をできるだけ2m（最低1m）とるなど、感染防止策を継続しましょう。

「新しい生活様式」をとりいれて、
withコロナの時代を乗り切ろう！

2～3ページも見てね！

新型コロナウイルスに負けない!

シーン別「新しい生活様式」



新型コロナウイルス感染症の基本の感染予防策(身体的距離の確保、手洗い、マスク着用)を継続しながら、「新しい生活様式」を取り入れて、withコロナ時代を乗り切りましょう。

買い物

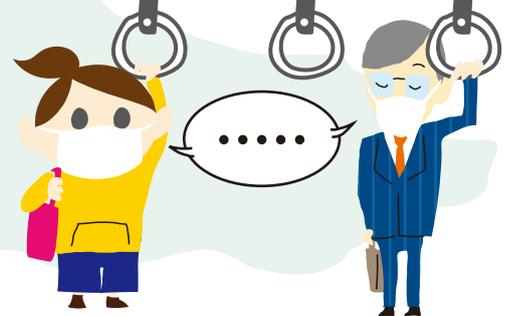


●計画を立ててすばやく済ませます



●電子決済の利用

公共交通機関の利用



●会話は控えめに
●混んでいる時間帯は避けて

スポーツ



●ジョギングは少人数で、すれ違うときは距離をとるマナー

食事



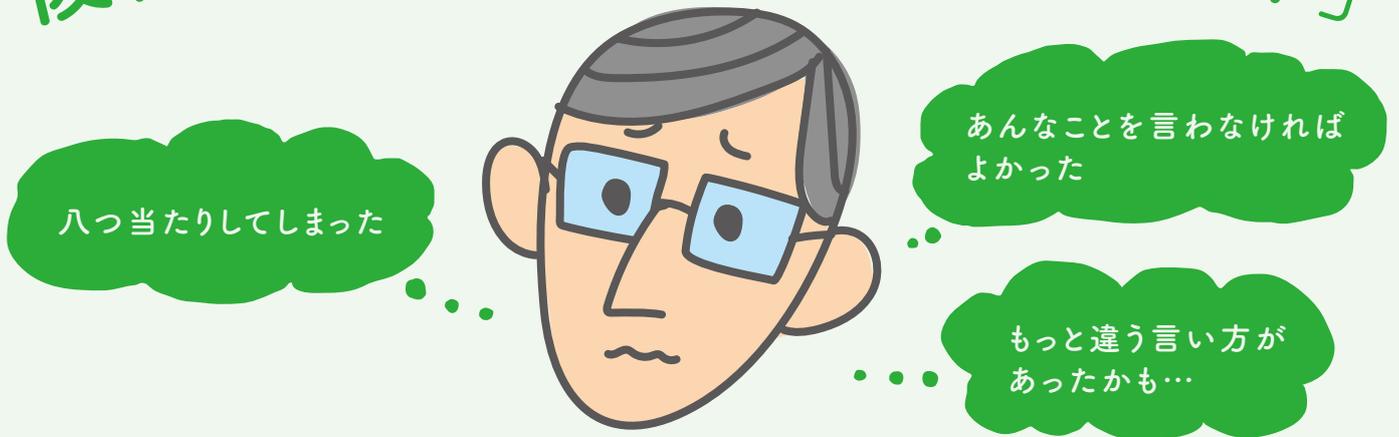
●対面ではなく、できるだけ横並びで
●大皿は避けて、料理は個々に



●持ち帰りやデリバリーも活用

コロナで“怒り”増加中!?

後悔しない「アンガーマネジメント」



慣れない自粛生活やリモートワークでイライラやストレスが高まり、
 周囲に怒りをぶつけてしまうことが増えていませんか？
 「アンガーマネジメント」で怒りをコントロールして、トラブルを回避しましょう。

ムカツ!! イラッ!! 衝動的な怒りに対処



いつもアイツは...! 長引いている怒りに対処



「アンガーログ」で怒りっぽさを改善!

アンガーログ(怒りの記録)を記録・見直しする

【記録】	(例)
①怒った日にち	①〇月〇日
②怒った場所	②家で(リモートワーク中)
③何があったか	③後輩が仕事を一向に覚えない
④そのとき思ったこと	④いい加減、仕事覚えろよ
⑤怒りの強さ(10段階評価)	⑤4



【見直し】 週末などにログの内容をまとめて見直し、自分の怒りを客観的に把握する

上手な怒り方のポイント





マイナンバーカードが保険証として利用できるようになります!

2021年3月から、マイナンバーカードが保険証として使えるようになる予定です。カードリーダーが設置されている医療機関・薬局では、保険証を持たなくてもマイナンバーカードで医療保険の資格確認ができ、受付の手続きがスムーズに行えます。※現在の保険証も引き続き利用できます。

マイナンバーカードが
保険証利用できると
こんな
メリットが!

- 就職や転職をしても保険証の切り替えを待たずにマイナンバーカードで受診できる
- 高額療養費制度の限度額適用認定証等の書類持参が不要になる
- 確定申告(2021年分からの予定)の医療費控除が簡単にできるようになる …など

※マイナンバーカードの保険証利用には、ICチップの中の電子証明書を使うため、マイナンバー(12桁の数字)は使われません。また、診療情報がマイナンバーと紐づけられることもありません。

保険証として利用するには?

1

マイナンバーカードを作る

>>>マイナンバーカードをすでに持っている人は2へ

次の方法の中から1つ選んで申請します。申請後、市区町村から「交付通知書」が届いたら、必要書類を持参しマイナンバーカードを受け取りに行きます。

📱 スマホから

- 1 スマホで顔写真を撮影
- 2 スマホで交付申請書のQRコードを読み取る
- 3 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- 4 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

💻 パソコンから

- 1 カメラで顔写真を撮影
- 2 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- 3 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

✉ 郵便で

- 1 交付申請書に必要事項を記入
- 2 6ヵ月以内に撮影した顔写真を貼り付けて郵送し、申請完了

📷 証明用写真機で

- 1 「個人番号カード申請」を選択
- 2 料金を投入して、交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざす
- 3 必要事項を入力
- 4 顔写真を撮影して送信し、申請完了

※交付申請書とは、通知カードと一緒に市区町村から送られてきたものです。ない場合は、市区町村窓口で再発行の手続きをするか、専用サイトから申請書をダウンロードして、郵送で申請します。

※QRコードは縹デンソーウェブの登録商標です。

2

「マイナポータル」で利用の申込をする

マイナンバーカードを保険証として利用するには、政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」での利用の申込(事前登録)が必要です。

📱 スマホから

- 1 マイナポータルアプリをインストールしておく
- 2 マイナポータルにブラウザからアクセスし、「利用を申し込む」をクリック
- 3 利用者登録をする
- 4 マイナンバーカードを読み取り、申込完了



パソコンからの利用
申込方法、その他詳細
は特設ページを
ご覧ください



https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html

