

健康で安心な毎日を送りたい方へ

～Hello letter～

Winter Edition 2026



マイナ保険証になりました

医療機関・薬局では、**マイナ保険証（マイナンバーカード）**が**資格確認書**を提示いただくことになりました。

従来の健康保険証は、令和7年12月1日で使用することができなくなりました。

マイナンバーカードを持っているだけで、保険証としての登録をしていない方は、医療機関や薬局の窓口で登録できるので、提示してください。

マイナンバーカードを持ってない方は

マイナンバーカードを持ってない方には、市町村や健康保険組合から**資格確認書**が送られてきているので、お使いください。

マイナ保険証を**持っている方**

マイナ保険証

マイナ保険証を**持っていない方**

資格確認書



マイナ保険証の期限に注意を

マイナ保険証の期限は、5年です。市町村から、有効期限通知書が送られてきたら、市町村で更新手続きをしてください。

保険証として使い始めてから5年ではないので、思ったよりは早く期限が来るので注意してください。

簡単にできる 鍋焼きうどん

家でも手軽に鍋焼きうどんができます。

材料（1人分）

うどん	1玉
卵	1個
お好みの具（かまぼこ、しいたけ、長ネギ、油揚げ、わかめ、牛豚鶏肉等何でも）	
水	300mL
しょう油	大さじ1.5
みりん	大さじ1.5
顆粒和風だし	小さじ0.5

1. 鍋に水300mL、しょう油とみりん各大さじ1.5、顆粒和風だし小さじ0.5を入れて火にかけ、煮立ったらうどん以外のお好みの具をいれる。

2. 沸騰したらうどんを入れ、沸騰させる。

3. 卵を入れ、蓋をして中火で2分程煮ます。

4. 出来上がり。お好みで七味をかけてください。



富田店

岡山市北区富田157

086-235-1200

尾張店

瀬戸内市邑久町尾張1346-6

0869-24-7796

赤磐店

赤磐市穂崎852-1

086-229-2220