

皆さんの参加をお待ちしております！

第19回

# 紙上ウォーキング・キャンペーン

●実施期間●  
2025年10月1日(水)  
～11月30日(日)  
61日間



日本海や北アルプスの自然に恵まれ  
魅力あふれる「富山」「石川」「福井」  
の旅を、紙上で楽しみください。

絶景と美食の宝庫をゆく！！

福井 石川 富山

## 歩こう！北陸3県！

今年もまたウォーキング・キャンペーンの季節になりました。  
この機会にぜひ参加して健康力をUPさせましょう！

**対象者** 被保険者本人及び被扶養配偶者

**方法** 配付したウォーキングマップの記録表、または健保組合ホームページの「お知らせ欄」に掲載しているエクセル記録表に、毎日の歩数と期間中の平均歩数・必要事項を記入し、健保組合に提出してください。

\*エクセル記録表の場合、平均歩数は自動計算のため入力不要です。

**結果報告** 2025年12月10日(水)必着で健保組合まで提出

**表彰** 達成賞…1日平均8,000歩以上

※万歩計の貸与はありませんので、各自でご準備ください。

「達成賞」

真空ステンレスタンブラー



持ち歩きしやすいふた付きで、飲み  
終わりまで温度を保ちます。  
真空二重構造 350ml

## 健康保険証はマイナ保険証へ

従来の健康保険証の新規発行は既に廃止され、令和7年12月2日以降はマイナ保険証を基本とする仕組みに完全に移行し、従来の健康保険証が使用できなくなります。

まだマイナンバーカードをお持ちでない方や、マイナンバーカードをお持ちでも健康保険証利用登録をしていない方は、お早めにマイナ保険証に切り替えていただきますようお願いいたします。

※マイナンバーカードはパソコン、スマートフォン、街なかの証明写真機などから申請できますが、カード発行までおおむね1か月半から2か月程度かかりますのでご注意ください。



マイナ保険証の  
メリット

- 過去のお薬の情報や健診結果をふまえた医療を受けられる
- 手続きなしで高額な窓口負担が不要に
- 確定申告の医療費控除が簡単になる

文化シャッター健康保険組合