

地域の人々が応援したくなる人と薬局
～あなたがいるから、この薬局にきた～

2025年 5月号

フォーラルだより



使ってみよう！マイナ保険証

昨年12月より新たに保険証が発行されなくなり、注目を集めているマイナ保険証。メリットや薬局での使い方を紹介します！

●●マイナ保険証のメリットは？●●

- ① **医療情報の提供の同意により、これまで飲んでいるお薬や健診の情報がわかる！**
→ 旅先でお薬手帳がなかったり、急な新しい病院への受診の時でも、過去のお薬の情報を確認してもらえるので安心して病院にかかることができます
- ② **ご自身での手続きなしで「高額療養費制度」が受けられる！**
→ 高額な医療費が発生した場合、限度額適用認定証の発行を申請しなくても、窓口で限度額を超える支払の免除が受けられます
- ③ **保険証切替タイミングでも更新手続き不要！**
→ 社会保険から国民健康保険に保険が変わる等、保険証の切り替えのタイミングでマイナ保険証のデータが自動で切り替わります

●●マイナ保険証Q&A●●

- Q. マイナ保険証は同月内でも処方箋を出すたび毎回受付が必要？
A. 最新の医療情報を提供するために、処方箋を薬局に出す際は**毎回機械での受付**をお願いします。
- Q. 暗証番号を忘れた・間違えずでロックがかかっているけど使える？
A. 暗証番号をお忘れ・ロックがかかってしまった場合でも、機械での顔認証で本人確認ができる場合などは保険証として利用できます。
※暗証番号のロック解除をするためには、住民票のある市区町村窓口等で手続きが必要です。

より詳しくマイナ保険証について知りたい方は
厚生労働省HP「よくある質問について～マイナ保険証～」PDFをご覧ください

参照：厚生労働省HP「よくある質問～マイナ保険証について～令和7年2月版」

ほしぞら薬局の訪問グッズを紹介+



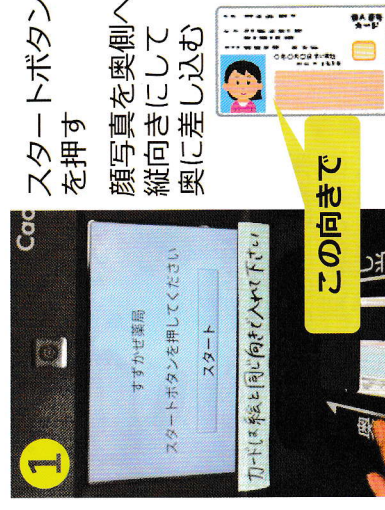
在宅訪問をメインとするほしぞら薬局の訪問必需品のご紹介です☆
円滑にサービスを提供するために、お薬カレンダー、お薬手帳はもろのここと、ガムテープ、油性マジック、ホッチキスリムーバー等様々な小道具を車に積んで訪問しています🚗

京成線青砥駅徒歩5分/地域連携薬局/健康サポート薬局/クリーンベンチ設置店

事前準備

●●マイナ保険証 使い方講座●●

マイナバーカードはケースから出しておきましょう！
暗証番号は覚えていますか？確認しておきましょう！



1

スタートボタンを押す
顔写真を奥側へ縦向きにして奥に差し込む



この向きで



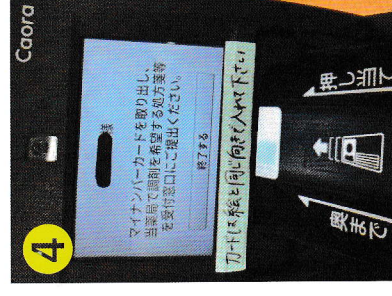
2

本人確認の方法を選択する
・顔認証
・暗証番号 (4桁)



3

薬局への過去の情報提供 (診療、お薬/特定健診) に同意するか選択する
・全て同意
・個別同意



4

マイナバーカードを取り出して終了

※医療機関によって使用機器は異なります。今回は『Caora』を使用した場合の使い方です。

《すずかぜ薬局 管理栄養士 薬剤師》

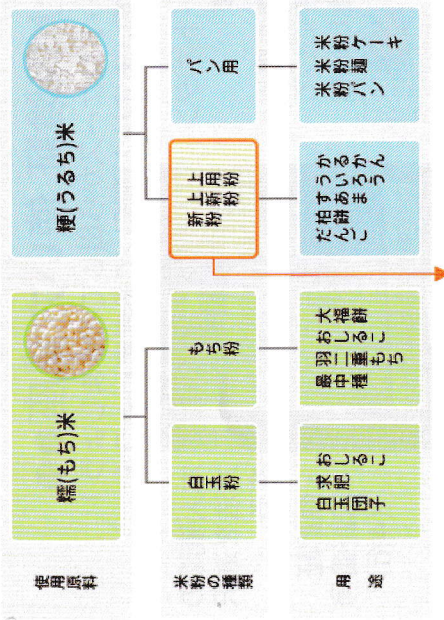
日本には様々な季節ごとの行事食があり、行事食の文化があります。5月5日はこどもの日、端午の節句であり男の子の健やかな成長を願う日です。端午の節句の行事食として、小豆や味噌などの餡が入った餅を柏の葉で包んだ**柏餅**や、餅を笹の葉などで包んだ**ちまき**、ヨモギの葉を混ぜ込んだ**草餅**などが知られています。

お餅は何からできている？

お餅はお米からできています。お米にはうるち米やもち米があり、その加工品である米粉にも種類があります。

柏餅

柏餅に使われるのは主に上新粉で、うるち米から作られます。コシが強く、歯切れのよい食感です。



鯉のぼり

江戸時代、将軍に男児が誕生するとのぼりを上げてお祝いする風習が庶民にも広がり、出世の象徴とされた鯉がのぼりのデザインに選ばれたといわれています。

菖蒲湯
古代中国の厄払い行事に菖蒲が使用されていた風習が日本に伝わり、武士が活躍する時代には、「勝負」「尚武」などの言葉に「菖蒲」をかけ、男の子の健やかな成長を願うようになっただけです。

豆知識
お餅2個とごはん茶碗1杯はだいたい同じカロリーです。

切り餅2個 (108g) 254kcal
ごはん1杯 (150g) 252kcal

参照：米粉.jp HP
スタジオアリス HP

端午の節句・端午の節句コラム

おすすめレシピ

アスパラガスのリゾット

旬のアスパラガスを使ったレシピ

レシピ

- 材料 (1人分)**
- ・ご飯 120g
 - ・アスパラガス 4本
 - ・たまねぎ 1/8個
 - ・おろしにんにく 少々
 - ・オリーブオイル 小さじ1
 - ★水 1/2カップ
 - ★コンソメ 1/4個
 - ★白ワイン 大さじ1
 - ・粉チーズ 大さじ2
 - ・温泉卵 1個
 - ・あらびき黒こしょう
- レシピ**
- ①アスパラガスの根本を切り落とし、皮をむき2cmに切る
 - ②たまねぎを薄切りにする
 - ③フライパンでオリーブオイルを温め、しんなりするまで②とにんにくを炒める
 - ④アスパラガスを入れてさっと炒め、★とご飯を入れて混ぜ蓋をして約2分煮る
 - ⑤粉チーズを分量の半分だけ加え混ぜる
 - ⑥器に盛ったら温泉卵を乗せ、残りの粉チーズを黒こしょうを振る

《ひばり薬局 管理栄養士》

Instagram

5月といえばGWなどの楽しみも多いかもしれませんが、五月病も流行る時期です。ひばり薬局では、そんな五月病の予防法をまとめています♪

詳細はInstagramをcheck!

イベント予定

- ・5/13 こはる薬局 (春日部市) ゆつく武里「しっかりと食べよう朝ごはん」
- ・5/15 あすか薬局 (江戸川区) 薬局店舗内「薬と食事の無料相談会」
- ・5/21 こはる薬局 (春日部市) 春日部市立武里図書館「栄養相談会」
- ・5/21 あかね薬局 (文京区) 薬局店舗内「健康相談会」
- ・5/22 みのり薬局 (中央区) 中央区敬老会館「骨密度」
- ・5/28 桜台薬局 (横浜市) 薬局店舗内「豆つかみセミナー」



フオーラル FOR ALL since 1952

専門医療機関連携薬局認定：13店舗 地域連携薬局認定：13店舗 健康サポート薬局認定：11店舗
発行：2025年5月1日 発行所：フオーラルにより編集チーム 〒136-0072 東京都江東区大島1-9-8