

令和3年3月(予定)から マイナンバーカードが健康保険証として 利用できるようになります



○マイナンバーカードを健康保険証として利用すると、以下のメリットがあります

- ①就職や転職、引っ越し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医療機関・薬局への受診ができます。
※保険者への加入・喪失の届出は引き続き必要となります。
- ②オンラインによる資格の確認により、高額療養費の限度額認定証などの書類の持参が不要になります。
※自治体独自の医療費助成等(例：医療福祉費受給者証)については書類の持参が必要です。
- ③令和3年の秋頃から、マイナポータル(国が運営するオンラインサービス)でご自身の薬剤情報や特定健診情報を確認できるようになります。

○利用には事前に登録が必要です

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、事前に登録が必要です。

スマートフォンまたはパソコン(カードリーダーが必要です)をお持ちの方はマイナポータルで登録の申込みを行うことができます。スマートフォンをお持ちの方は、右の二次元コードからマイナポータルへアクセスしてください。



また、保険課の窓口では事前登録のサポートを行っています。スマートフォンなどをお持ちでない方や登録の仕方がわからない方は、下記の書類をお持ちください。

＜事前登録に必要なもの＞

- ・マイナンバーカード
- ・利用者証明用電子証明書のパスワード(4ケタの暗証番号)

※マイナンバーカードをお持ちでない方は、町民課にお問い合わせください。

○マイナンバーカードの健康保険証利用に関するQ&A

Q1 これまでの健康保険証は使えなくなるのですか？

A1 従来どおり健康保険証でも医療機関・薬局で受診できます。

Q2 全ての医療機関・薬局でマイナンバーカードが使えるようになるのですか？

A2 令和2年度から順次必要な機器が導入されており、令和3年3月(予定)の利用開始時に全体の6割程度、令和5年3月末におおむね全ての医療機関・薬局での導入を目指しています。

Q3 マイナンバー(12ケタの数字)を使うのですか？

A3 マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の「利用者証明用電子証明書」を使うため、マイナンバー(12ケタの数字)は使われません。

Q4 医療機関等の窓口への持参が不要となる書類はどのようなものがありますか？

A4 健康保険証の持参が不要となるほか、以下の書類も持参が不要となります。

- ・被保険者資格証明書
- ・限度額適用認定証/限度額適用・標準負担額減額認定証
- ・特定疾病療養受療証

なお、限度額適用認定証/限度額適用・標準負担額減額認定証は、従来は事前に窓口で申請が必要でしたが、今後マイナンバーカードを使って受診ができる医療機関・薬局では、原則として申請なしに限度額が適用されます。

【問合せ先】 健康保険証について 保険課 ☎029-240-7113 (直通)
マイナンバーカードの交付申請等について 町民課 ☎029-240-7111 (直通)



Information 情報

お知らせ

防災行政無線などを用いた情報 伝達訓練(試験放送)を実施します

地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、情報伝達訓練を行います。この訓練は、全国瞬時警報システム(※Jアラート)を用いた訓練で、町内の防災行政無線屋外スピーカー及び防災ラジオから、訓練放送が流れます。

▶訓練実施日時 2月17日(水) 午前11時頃

▶訓練で行う放送試験

町内の防災行政無線から、一斉に下記の内容で放送されます。

【放送内容】

- 上りチャイム音
- 「これは、Jアラートのテストです。」×3回
- 「こちらは、防災いばらきです。」
- 下りチャイム音



※Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時に伝えるシステムです。

【問合せ先】総務課

☎029-240-7125 (直通)

お知らせ

令和3年度 県民交通災害共済のご案内

県民交通災害共済は、加入者が交通事故に遭い病院等で治療した場合、治療実日数に応じた見舞金を給付する相互共済制度です。

なお、令和2年度加入者の共済期間は令和3年3月31日までです。継続加入のお手続きはお早めに！

▶共済期間

令和3年4月1日(木)～令和4年3月31日(木)
(令和3年4月1日以降加入の場合、申込日の翌日から令和4年3月31日まで)

▶加入受付開始日 令和3年2月1日(月)～

▶加入要件 茨城町に住居登録がある方

▶会費 大人900円
中学生以下(令和3年4月1日現在) 500円

※9月30日以降に加入する方は半額となります。

▶申込方法 会費を添えて地域政策課(茨城町役場2階14番窓口)までお申し込みください。

【問合せ先】地域政策課

☎029-215-8003 (直通)



シルバーコラム “ロコモ”を予防しましょう

ロコモティブシンドローム(運動器症候群、通称：ロコモ)とは、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えて、日常生活に支障をきたし、要介護や寝たきりになってしまうリスクが高い状態のことをいいます。

ロコモを予防するためには「栄養」と「運動」が不可欠です。健康寿命を延ばし、生活の質を向上させるため、早期の対策・予防が必要になってきます。

ロコモ予防の食生活

栄養面では、1日3食、バランスのよい食事を取り、あわせて骨づくり・筋肉づくりに欠かせない栄養素を積極的にとりましょう。

・適正体重を保つ。やせすぎも、太りすぎも要注意です。

身長(m)×身長(m)×22=適正体重(kg)

・塩辛いもの、アルコールは控えめにする。

・欠食せず、毎日3食きちんと食べる。毎食「主食、主菜、副菜」をそろえるよう心がける。

骨を強くする食べ物

＜骨をつくる＞

カルシウム…牛乳・乳製品、小魚類、大豆製品など

たんぱく質…肉、魚、卵、大豆・大豆製品など

＜骨づくりを助ける＞

ビタミンK…納豆、緑黄色野菜など

ビタミンC…野菜類、果物など

＜カルシウムの吸収率アップ＞

ビタミンD…きのこ類、魚類(鮭、さんま)など

筋肉を強くする食べ物

＜筋肉をつくる＞

たんぱく質…肉、魚、卵、大豆・大豆製品など

ビタミンB6…レバー、魚類(かつお、まぐろ)、さつまいも、バナナなど

＜筋肉のエネルギー源＞

炭水化物…米、めん、パンなど

脂質…油など

暮らしの中に運動習慣を

日常生活の中で意識的に身体を動かすことが、ロコモの予防につながります。無理のない程度に運動習慣を取り入れてみましょう。

(例)

- ・近所への移動は、自転車や徒歩にする。
- ・エレベーターやエスカレーターではなく階段を利用する。
- ・テレビを見ながらストレッチをする。
- ・町や地域での運動教室に参加する。
- ・歩幅を広くして、速く歩く。



【問合せ先】

健康増進課

☎029-240-7134 (直通)