

来年3月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



来年3月から、マイナンバーカードを健康保険証として利用できる制度がスタートする予定です。これにより、引っ越しや転職などで保険証の内容が変更になったときでも保険証の切り替えを待たずに医療機関を受診できたり、窓口にお持ちになる高額療養費限度額適用認定証などの書類が省略できたりするメリットがあります。

なお、これまで使っていた健康保険証も引き続き使うことができます。また、保険の加入や脱退、内容変更の手続きは今後も必要です。

*対象の医療機関は、対応機器の設置状況により順次拡大されていきます。

問い合わせ

フリーダイヤル ☎0120-95-0178

平日9:30~20:00/土・日、祝日9:30~17:30

制度について詳しくは、ホームページをご覧ください。右のコードからもどうぞ。

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



◆事前登録手続きが必要ですよ

事前登録手続きは、マイナンバーカードの読み取りに対応するスマートフォンか、カードリーダーとパソコンを使ってインターネットの「マイナポータルサイト」から行います。下記アドレスまたは右のコードからアクセスしてください。<https://myna.go.jp/>



事前登録手続きに必要な機器をお持ちでないかたは、加入する保険の窓口にご相談ください

■国民健康保険→国保年金課 ☎(888)5633

■後期高齢者医療保険

→後期高齢医療課 ☎(888)5638

■その他の社会保険に加入→加入先の各相談窓口

その他の問い合わせ先

■秋田市のマイナンバー制度

→情報統計課 ☎(888)5468

■マイナンバーカードの申請・更新→市民課 ☎(888)5626



マイナンバーPRキャラクター マイナちゃん

コンビニで住民票などの証明書を取得できます



マイナンバーカードを使って、全国のコンビニエンスストアに設置されているマルチコピー機で、各種証明書が取得できます。

土・日、祝日や夜間にも利用でき、手数料は窓口より100円安くなります。詳しくは、地方公共団体情報システム機構ホームページをご覧ください。<https://www.lg-waps.go.jp/>

★マイナンバーカード申請手続きサポート

市民課(市役所1階)では、タブレット端末で写真撮影(無料)を行うマイナンバーカードの申請サポートを実施しています。

受け付けは、平日8:30~17:15と第2・第4土曜と翌日曜の8:30~16:30です。

【問い合わせ】市民課 ☎(888)5626

11月8日は「いい歯の日」

おいしく食べる、楽しく話すなど豊かな人生を送るための基礎となる歯や口の健康について考えてみませんか? 保健予防課 ☎(883)1178

◆マスクの下のお口は大丈夫?

新型コロナウイルス感染予防のため、マスクをする機会が多くなっています。会話を控え、口を動かすことも減り、無意識に口で呼吸することで唾液の分泌量が減るため口の中が乾燥し、口内細菌が多くなり、むし歯や歯周病のリスクも高まります。

◆とても大事な唾液の働き

【口の中では】▶お口を清潔に保つ

▶お口の粘膜を守る ▶味を感じさせる

▶消化を助ける ▶食べ物をまとめる など

【体の中では】▶胃や食道の粘膜を保護する

▶消化を助ける ▶感染症の予防 など



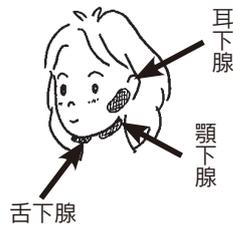
【唾液の量を増やす工夫】▶こまめに水分をとる
▶よく噛んで食べる ▶唾液腺をマッサージする
▶会話をする

唾液腺マッサージ

耳下腺:指全体で耳の前あたりを円を描くようにマッサージ

顎下腺:耳の下から顎の先に向かって骨の内側を押す

舌下腺:顎の下の骨の内側を指先で押す



◆歯科健康電話相談 ☎(883)1178

平日8:30~17:00に、歯科衛生士が、歯周病、むし歯、ブラッシング法などの相談に電話で応じます(1人30分程度)。なお、現在受診中のかたは、かかりつけ歯科医院にご相談ください。

*歯科衛生士が不在で対応できない場合があります。

