

TOPICS 01

マイナンバーカードを健康保険証として使えるようになります

令和3年10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（現在お持ちの国民健康保険被保険者証や後期高齢者医療被保険者証は、これまでどおり使用できます）。

医療機関や薬局では、順次必要な機器が導入され、受付窓口などでマイナンバーカードをカードリーダーにかざすことで、医療保険資格の最新情報をオンラインで確認できるようになります（ただし、カードリーダーが導入されていない医療機関・薬局では、これまでどおり保険証が必要となります）。

初回登録が必要です

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、あらかじめ初回登録を済ませておく必要があります。スマートフォンまたはカードリーダー付きパソコンで、マイナポータルサイトにアクセスし、『健康保険証の申し込み』から登録してください。

※カード読み取り後に、マイナンバーカードの利用者証明用電子証明書に登録された、数字4桁の暗証番号の入力が必要です。

マイナポータルとは…マイナンバーカードの利用者が、子育てや介護をはじめとする行政手続きの検索やオンライン申請がワンストップでできたり、行政からのお知らせを受け取ることができる自分専用のサイトです。



マイナンバーカードを使うメリットは？

①健康保険証としてずっと使える！

就職や転職、引越しをしても保険証の切替えを待たずにカードで受診できます。※引き続き保険者への加入・喪失の手続きは必要です。

②窓口への書類持参が不要になります。

オンラインによる医療保険資格の確認により、高齢受給者証や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については書類の持参が必要です。

③健康管理や医療の質が向上します。

マイナポータルで、自分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。

④医療費控除もカードで便利に！（令和3年10月以降の情報を表示）

マイナポータルを利用して、ご自身の医療費情報を確認できるようになります。確定申告でも、マイナポータルを通じて医療費情報を取得し、医療機関などの領収書がなくても手続きができるようになります。



保険証にマイナンバーカードを使っても安全なの？

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「電子証明書」を使うため、マイナンバー（12桁の数字）は使われません。

また、健康保険証として使えるようになっても、受診歴や薬剤情報などプライバシー性の高い情報がカードのICチップに入ることはありません。落としたり、失くしたりした場合は、フリーダイヤルで24時間365日体制でカードの一時利用停止を受け付けています。

健康保険証利用申込みの問合せ

国ではマイナンバー制度のコールセンターを開設しています。マイナンバー制度についてご不明な点がある方や、さらに詳しい情報を知りたい方はお気軽にお問い合わせください。

●マイナンバー総合フリーダイヤル：0120-95-0178

●受付時間：平日9：30～20：00、土日祝日9：30～17：30（年末年始を除きます。）



【問合せ】 ▶保険証に関すること 国保年金課 国保係 ☎44-1111（内線1251）

▶マイナンバーカードの申請に関すること 市民課 市民係 ☎44-1111（内線1222）

TOPICS 02

国民健康保険・後期高齢者医療保険にご加入のみなさまへ

●医療機関は適正に受診しましょう

過度な受診や薬の服用は、医療費が高額になったり、身体への負担がかかることにも繋がります。日ごろから自分の体調に目を向けて予防をしたり、次のポイントを押さえて医療機関を受診することなどを心がけましょう。

1

重複受診をやめましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診することにより初診料や検査料がかかり、医療費が高額になります。また、何度も検査や処置、投薬などを行うので、体に負担がかかることがあります。

4

かかりつけ薬局をもちましょう

かかりつけ薬局をもつと、薬歴(薬の服用記録)管理や飲み合わせによる副作用の防止、多剤処方による健康被害のリスク軽減など、健康管理をサポートしてくれます。

2

多剤服用(ポリファーマシー)に気をつけましょう

単に服用する薬の数が多いことではなく、多くの薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなったりしている状態をいいます。処方される薬が6種類以上になると、副作用などを起こしやすくなるといわれています。

薬を飲んでいて、めまいやふらつき、食欲低下や物忘れなどの症状がある場合は、勝手に薬をやめたり減らしたりせず、必ず医師や薬剤師に相談しましょう。



5

お薬手帳を活用しましょう

お薬手帳を作って記録しておけば、薬の重複や飲み合わせのトラブルを未然に防ぐことができます。また、複数のお薬手帳は1冊にまとめて管理しやすくしましょう。

6

上手にセルフメディケーションしましょう

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。日ごろから自分の健康状態と生活習慣をチェックし、ちょっとした体調不良の際に、OTC医薬品(薬局などで市販されている薬)を上手に使って自分自身で健康の維持や病気の予防・治療にあたりましょう。

OTC医薬品の購入費用はセルフメディケーション税制による所得控除が可能です。詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。

3

かかりつけ医をもちましょう

かかりつけ医をもつと、体質や持病を理解したうえで助言してくれたり、必要に応じて専門医を紹介してくれたりするので安心です。

●「第三者行為」で負傷した場合はまず連絡を!

平川市国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方が、交通事故や暴力など第三者(自分以外の人)の行為で負傷したり病気になったりした場合でも、保険証を使って治療を受けることができます。

しかし、その治療費は本来加害者が負担するべきものですので、一時的に立て替え払いし、後日、加害者にその治療費を請求することになります。届出が必要となりますので、第三者の行為で負傷して、保険証を使って治療を受ける場合は、必ず平川市国保年金課国保係まで速やかにご連絡ください。

「第三者行為」に該当するのは次のような事例です

- ・交通事故(バイクや自転車によるものも含む)
- ・購入食品や飲食店などでの食中毒
- ・他者所有の建物での設備の欠陥などによる事故
- ・不当な暴力や傷害行為によるケガ
- ・他人のペットなどによるケガ
- ・スキー、スノーボードなどの接触事故



※医師の診察を受ける際は、第三者行為によるケガなどであることを伝えてください。

※加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませたりすると保険証が使えない場合があります。示談を結ぶ前にご連絡ください。

※自損事故や業務中の事故の場合もご連絡ください。

TOPICS 03

成年後見制度普及・啓発講座を開催します



弘前圏域権利擁護支援センターでは、下記の日程で講座を開催します。この機会に成年後見制度への理解を深めてみませんか。

弘前圏域権利擁護支援センターとは？

弘前圏域8市町村で昨年4月に開設し、共同運営しています。成年後見制度の利用などにより、安心して自分らしく暮らせるよう相談支援を行っています。

▶テーマ／成年後見制度の実際と活用

▶参加料／無料 ※事前申込みが必要です。

▶申込方法／ FAXまたはEメール（住所・氏名・電話番号・出席する会場を記入）でお申し込みください。

▶事前申込期限／10月8日（金）



実施日	場 所	講 師
10月15日（金） 13：30～	スポカルイン黒石 大会議室 （黒石市ぐみの木三丁目）	山口 最史 弁護士 （LRT法律事務所／青森市）
10月21日（木） 13：30～	ヒロ口4階 弘前市民文化交流館ホール （弘前市大字駅前町）	竹中 孝 弁護士 （竹中法律事務所／青森市／青森県弁護士会会長）

[申込み・問合せ] 弘前圏域権利擁護支援センター（ヒロ口3階ヒロ口スクエア内）
☎26-6557 FAX：40-2768 E-Mail：h8-kenri@titan.ocn.ne.jp ※日・月休業

10月の
まちづくり懇談会の日程

皆さまがお住まいの地域に市長が出向き、意見を伺う「まちづくり懇談会」を次の日程で開催します。ぜひ、ご近所お誘いあわせのうえご来場ください。

地区名	開催場所	開催日
唐竹	唐竹多目的集会所	10月7日（木）
新館・向野	新館集落センター	10月14日（木）
広船	広船地区構造改善センター	10月21日（木）
柏木町	柏木町コミュニティセンター	10月28日（木）

※8月19日（原田）、26日（岩館）、9月30日（沖館）の懇談会は延期となりました。開催日が決定し次第、改めてお知らせいたします。

※開催時間は18：30から19：30までの予定です。

※都合により開催場所、開催日などが変更となる場合があります。

皆さまのご参加
お待ちしております！



お願い

新型コロナウイルス感染症対策のため、参加される方はマスクの着用、発熱といった症状の有無などの体調の確認をお願いします。

◆これまでのまちづくり懇談会の内容については、市役所本庁舎、尾上・碓ヶ関総合支所、葛川支所でご覧になることができるほか、市ホームページで公開しています。

[問合せ] 総務課 広報広聴係 ☎44-1111（内線1353）

TOPICS 04

秋の狂犬病予防注射日程表

狂犬病予防法により、生後91日以降の犬を飼う時は生涯1回の登録と年1回の狂犬病予防注射を受けることが義務づけられています。毎年、忘れずに予防注射をしましょう。

●料金／予防注射のみの場合 1頭 3,300円

(内訳：注射料金2,750円+注射済票交付手数料550円)

※未登録の場合は登録料1頭3,000円が別途必要となります(合計6,300円)

●持ち物／送付されたハガキをご持参ください。

●注意点／・未登録犬の場合は、ハガキが送付されませんのでそのままお越しください。

・飼い犬が亡くなった場合は、電話などでお知らせください。

・新型コロナウイルス感染症対策のため、必ずマスクを着用してお越しください。



お忘れなくだ
ワン!

動物病院で予防注射をした場合

市民課窓口で注射済票の交付申請をする必要があります。

申請する際は注射済証と交付手数料550円が必要となります。

平賀地域・碓ヶ関地域 10月13日(水)					
本 町	本町コミュニティセンター	9:10~9:20	岩 館	岩館地区構造改善センター	10:30~10:35
杉 館	杉館集会施設	9:30~9:35	原 田	原田農業研修センター	10:40~10:45
館山・松崎・松館	館山松崎交流センター	9:40~9:45	古 懸	古懸地区公民館	11:15~11:20
苗生松	苗生松多目的集会所	9:50~9:55	碓ヶ関	碓ヶ関総合支所	11:30~11:40
館 田	館田地区農業推進拠点施設	10:00~10:05	吹上・高畑	向陽多目的研修集会施設	13:00~13:05
三町会	三町会農業研修センター	10:10~10:15	沖 館	鳥海会館	13:10~13:15
大坊・石郷	大坊コミュニティセンター	10:20~10:25	柏木町	柏木町コミュニティセンター	13:20~13:30
平賀地域 10月14日(木)					
藤野・南田町	平賀体育館入口	9:10~9:15	唐 竹	唐竹多目的集会所	10:40~10:50
光城・平成	文化センター第1駐車場	9:20~9:30	広 船	広船地区構造改善センター	11:00~11:05
大光寺	大光寺コミュニティセンター	9:35~9:45	尾 崎	尾崎多目的研修会施設	11:10~11:20
小和森	小和森多目的研修集会施設	9:50~10:00	新 屋	新屋多目的集会所	11:25~11:35
平田森	平田森多目的集会所	10:05~10:10	葛 川	葛川支所入口(国道側)付近	13:00~13:10
町 居	つつみの家	10:15~10:25	小 国	小国コミュニティセンター	13:20~13:25
新 館	新館集落センター	10:30~10:35			
尾上地域 10月15日(金)					
新 山	新山ふれあいセンター	9:15~9:20	みなみの	みなみの地区公園	10:30~10:35
蒲 田	蒲田交流センター	9:25~9:30	尾上・南田	尾上南田会館	10:40~10:50
日 沼	日沼コミュニティ施設	9:35~9:40	新屋町	新屋町会館	10:55~11:05
八幡崎	八幡崎地区農業研修センター	9:45~9:50	高 木	高木会館	11:10~11:20
長 田	長田地区担い手センター	9:55~10:00	李 平	李平町会センター	11:25~11:30
中佐渡	中佐渡集落会館	10:05~10:10	金 屋	金屋地区多目的研修施設	13:00~13:10
猿 賀	西猿賀消防屯所	10:15~10:25	南田中	南田中ふれあいセンター	13:15~13:25
市内全域 10月16日(土)			※お住まいの地区に関係なく、どこの会場でも接種を受けることができます。		
碓ヶ関地域	碓ヶ関総合支所	9:30~9:40	【問合せ】 市民課 環境衛生係 ☎44-1111 (内線1226)		
尾上地域	尾上総合支所	10:25~10:45			
平賀地域	平川市役所本庁	11:00~11:30			