

マイナンバーカードが保険証として利用可能になります

問 医療保険課 国民健康保険係 (市役所 1階 9番窓口) ☎32-2071
高齢者医療係 (市役所 1階 8番窓口) ☎32-2073

令和3年3月(予定)から、マイナンバーカードを保険証として利用できるようになります。利用できる医療機関などは、厚生労働省のホームページで確認できます。従来どおりの保険証で受診することもできます。

ここが便利

- ・就職や転職、引越した後、新しい保険証を待たずに受診できる(健康保険の加入・脱退の手続きは必要です)
- ・限度額適用認定証が不要になるなど

事前に登録が必要です

- ・次のものを準備し、「マイナポータル」から登録してください。
- ・マイナンバーカードとカードを取得したときに設定した利用者証明用電子証明書の暗証番号(4桁の数字)
- ・マイナンバーカードの読み取り可能なスマートフォンまたはパソコンとICカードリーダー
- ・専用アプリ「マイナポータルAP」のスマートフォンなどへのインストール

相談窓口

- 保険証利用 医療保険課、各支所・出張所
- マイナンバーカードの交付申請 市民窓口課(市役所1階6番窓口) ☎32-2052
- マイナンバー全体 マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178

利用登録を窓口で支援中



国民健康保険からのお知らせ

問 医療保険課 国民健康保険係 (市役所 1階 9番窓口) ☎32-2071

40歳~74歳の方が対象 人間ドックの費用の一部を助成しています

受診日から90日以内に、医療保険課または各支所・出張所の窓口で申請してください。

新型コロナウイルスの影響などで、一部の検査を受けることができなかった場合もご相談ください。

対象 津山市国民健康保険(市国保)の被保険者で次のすべてに当てはまる人

- 昭和21年4月1日~昭和56年3月31日生まれ
- 属する世帯が市国保料、市税を滞納していない
- 同一年度内に市の特定健診・がん検診、人間ドックを受けていない

対象の人間ドック 県内の実施医療機関で受け、次の項目を含むもの 特定健診の基本項目、貧血、心電図、血清クレアチニン、腹部超音波検査、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診

助成額 受診費用(職場などから補助を受けた場合はその金額を差し引いた額)から5,000円を控除した額(上限15,000円)

持ってくるもの 印鑑(スタンプ印不可)、振込先口座が分かるもの、人間ドックの検診結果の写しと領収書、未使用の特定健康診査受診券

特定健康診査に関する検査結果を提供してください

提供してもらった検査結果は、保健事業などに役立てます。

対象 40歳~74歳の市国保の被保険者で、生活習慣病などの治療で、特定健康診査を受けず、かかりつけ医で血液検査などを受けている人

提供方法 市が送った「特定健康診査受診券」と保険証を持って、かかりつけ医に相談する

「糖尿病」健康セミナー動画配信中

糖尿病予防、重症化予防のための情報を市公式Youtubeチャンネルで配信しています。

糖尿病で治療中の人、気になっている人は、必見です。

内容 糖尿病の治療、合併症、食事や運動の方法など

講師 医療法人和風会中島病院院長 中島弘文さん

市国保の糖尿病人口は、約3,600人!生活習慣病予備群のうち、注意が必要な血糖値が少し高い人は54.9%!!

津山市 糖尿病セミナー 検索

広報津山1月号の内容は、12月2日現在の情報です。状況により内容が変わる場合があります。新型コロナウイルス感染症の情報は、市ホームページに掲載しています。情報は随時更新しているので、ご覧ください。



感染症対策はしっかり!笑顔あふれるお正月を!

家庭で 職場で 感染の危険が高まる「生活場面」に注意!
懐かしい友だちや家族に会ったり、職場で集まったりする機会の増える時期です。特別なときだけでなく、普段の生活の中から感染症の予防対策を意識しましょう。

長時間の飲食

マスクなしの会話

狭い空間での滞在

食事、休憩など
気が緩む時間

大切なのは「3つの基本」

手洗い

マスクの着用

人との距離

家の中などの消毒の仕方を動画で公開中

インフルエンザなどの感染症対策にも有効です。

準備編

作業編

暖房中もしっかり換気!しっかり保湿!

寒い環境でも常に換気

- 換気扇など機械設備を使った換気
- 設備がない部屋では窓を少し開ける、使用していない部屋の窓を大きく開けて、外気を取り入れるなど

適度な保湿

- 加湿器を使用
- 室内に洗濯物を干す
- こまめな拭き掃除

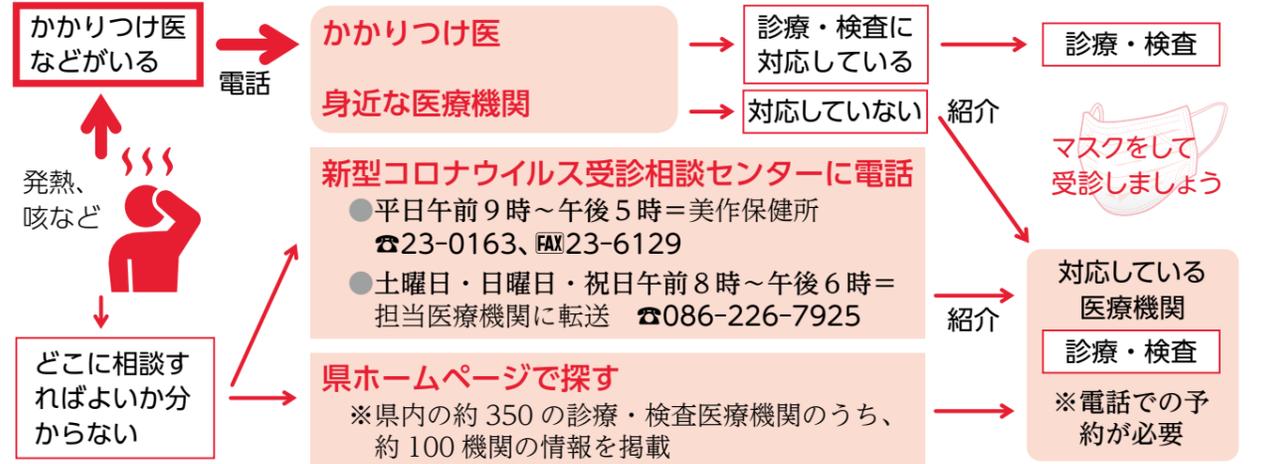
室温と湿度の目安

室温 18度以上
湿度 40%以上



発熱や風邪のときは「かかりつけ医」などに相談を!

風邪・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症は、発熱や咳など初期症状が似ています。発熱や咳などの症状が出たときは、学校や職場などを休み、かかりつけ医などに電話で相談しましょう。



「新型コロナウイルス感染症」についての相談は

津山市新型コロナウイルス感染症対策本部総合相談窓口 ☎32-2062(平日午前9時~午後5時)

■厚生労働省電話相談窓口 ☎0120-565653 (フリーダイヤル)、FAX03-3595-2756(電話・ファクス=午前9時~午後9時)

■岡山県新型コロナウイルス感染症電話相談窓口 ☎086-226-7877、FAX086-225-7283(電話=24時間、ファクス=平日午前9時~午後5時)