



マイナ保険証を利用してみませんか

12月2日(月)から現行の健康保険証は発行されなくなり、「マイナ保険証」を基本とする仕組みに移行します。



Q「マイナ保険証」って何？

A 健康保険証の利用登録を行ったマイナナンバーカードです。医療機関や薬局で健康保険証として利用することができます。



Q マイナ保険証を持たないと受診できなくなるの？今持っている保険証は？

A 今お持ちの健康保険証は、有効期限まで使用できます。マイナ保険証をお持ちでない方には、健康保険証の有効期限前に、現行の健康保険証と同じように使える資格確認書が交付されます。

※後期高齢者医療で、12月2日(月)以降に加入、変更、再交付申請する方については、令和7年8月の年次更新までの間の暫定的な運用として、全員に資格確認書を交付します。



Q マイナ保険証は安全なの？

A プライバシーに関わる医療情報等は、マイナナンバーカード自体には保存されていません。また、マイナ保険証の利用には顔認証か4桁の暗証番号が必要となり、一定回数間違えると機能がロックされます。



イイトたくさん! マイナ保険証

医療費の節約に！

現行の健康保険証よりも総医療費が20円節約でき、自己負担額も低くなります。



限度額適用認定証の手続きが不要に！

医療費が高額となる際に必要な申請が不要になり、窓口での支払いを自己負担限度額までに抑えることができます。

※国民健康保険の方は、納期到来分までの国民健康保険税を完納している必要があります。

より良い医療を受けることができる！

本人が同意した場合、過去に処方されたお薬情報や特定健診の結果を初診でも医師や薬剤師に共有でき、正確なデータに基づく診療・薬の処方が受けられます。旅行中の急病や引っ越しの際にも安心です。



利用方法

Step 1 マイナナンバーカードを健康保険証として登録

登録方法

- 医療機関や薬局に設置されたカードリーダーで登録
- セブン銀行ATMで登録
- スマートフォンやパソコンを使用し、マイナポータルから登録



〈登録方法がわからない方には…〉

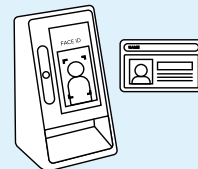
市民課で利用登録の支援を行っています。被保険者本人の来庁が必要です。マイナナンバーカードと取得時に設定した4桁の暗証番号をご用意ください。



Step 2 受診時に医療機関、薬局で受付

① 来院

マイナナンバーカードをカードリーダーに置いてください。



② 本人確認

顔認証または4桁の暗証番号を入力してください。



③ 同意の確認

診療・服薬・健診情報の利用について確認してください。

同意する

同意しない

④ 受付完了

カードを忘れずに受け取り、診察までお待ちください。



☎市民課国保班 ☎(70) 0334 高齢者医療年金班 ☎(70) 0336

※イラストはすべてイメージです。

介護予防セミナー

「介護予防」とは、介護が必要な状態になることをできる限り予防し、自立した自分らしい生活を送ることができるようにすることです。介護が必要になる原因はさまざま、心身共に機能低下を防ぐことが重要です。

「自分は元気だから今のところ必要ない」と考えている方も、豊かな生活を続けるために介護予防について学んでみませんか。

▶日時=11月20日(水) 14時～15時30分 (開場13時30分)
▶会場=保健文化センター3階ホール

- ▶テーマ=いつまでも元気に! シニア向け運動セミナー
- ▶対象=本市に住民登録のある65歳以上の方
- ▶募集人数=80人程度
- ▶申込方法=電話または電子申請
- ▶参加費=無料

☎・☎地域包括支援センター ☎(70) 0439



◀申込フォーム

地域包括支援センターだより

千葉県が発表している令和2年市区町村別平均寿命によると男性が国81.5歳、本市81.1歳、女性が国87.6歳、本市87.2歳となっており、本市の平均寿命が国とほぼ同等であることが分かります。また今年8月末時点の本市の年齢別人口構成をみると100～70歳までは増加していますが、60歳代になると減少に転じます。全人口のうち、60歳以上は40.5%を占めており、50歳代以下の人口は減少の一途をたどる今、高齢期になっても最期まで元気でいきいきとした毎日を送ろうとする意識や行動が求められています。

今年3月に市はイオンリテールと終活に関する協定を締結しました。以降「エンディングノート」を活用しながら終活に関する知識の普及啓発として

～人生100年時代、エンディングノートから自分探しを～

講演会を実施しているところです。すでにエンディングノートをお持ちの方も増えてきましたが、自身の最期について想像する機会がほとんど無く、実際書くまでには至れない方もいるようです。

しかし、エンディングノートは身辺整理に関することよりも、過去の振り返りやこれからの人生に関して書く項目が多くあります。

何度でも書き直しできるので、今の気持ちを素直に書いてみてください。なりたい自分を想像しながら記入できたら自分の再発見にもつながります。エンディングノートを開いて、自分探しの旅を始めましょう。

そして大切な方と共有していただければ最高のノートとなるでしょう。

☎地域包括支援センター ☎(70) 0439

生活サポーター養成研修

高齢者の困り事や家事援助、送迎などの支援に役立つ基礎知識を身に付けることができます。

講座を受講することで、高齢者の生活支援を担う事業所やボランティア団体(事業所)での活動ができ、ご自身・ご家族の介護予防に備えたスキルアップにもつながります。

▶日時=11月27日(水)～28日(木) 9時30分～16時
▶会場=中央公民館
▶内容=生活サポーターの理

解、活動内容、生活支援の方法、高齢者の身体的特徴、各事業所の活動紹介、事業所紹介とサービス提供の実践など

▶対象=両日受講可能で、本市に住民登録のある方
▶申込方法=社会福祉協議会の窓口または電話
▶申込締切=11月15日(金)
▶参加費=無料
▶その他=全日程受講された方へ修了証書を交付
☎・☎社会福祉協議会 ☎(72) 1995

認知症カフェ「あったかスペースモクセイ」

認知症の方やその家族、地域住民が誰でも参加でき、集まって楽しくお話をしたり悩み事などを共有しホッとひと息つける交流の場です。

あんどんねえさ～「九十九里地域認知症家族の会」in大網白里市も同時に開催する予定です。

※飲食の提供はありませんので各自でお持ちください。

▶日時=11月21日(木) 13時30分～15時30分
▶会場=中部コミュニティセンター1階会議室
▶内容=認知症の相談、参加者同士の交流、レクリエーション等
▶対象=認知症の方とご家族、認知症に関心のある方、どなたでも歓迎
☎地域包括支援センター ☎(70) 0439

気になったらすぐ相談! 「もの忘れ相談会」

もの忘れ、認知症のことで悩んでいませんか。

専門職への早期相談により、状態に合わせたアドバイスや認知症に対する支援制度の説明等が受けられますので、お気軽にご相談ください。

▶日時=11月8日(金)、12月13日(金)
①13時30分～14時15分
②14時30分～15時15分
※予約制。
▶会場=中央公民館2階

談話室

▶内容=専門職(保健師、社会福祉士、介護支援専門員等)による認知症の個別相談
▶対象=市内在住で、もの忘れや認知症について不安がある方、家族、事業所
▶申込方法=電話(随時受付)
▶参加費=無料
☎・☎地域包括支援センター ☎(70) 0439

リサイクル倉庫(市役所・中部コミュニティセンター・白里出張所・農村ふれあいセンターやまべの郷)に回収品目以外のものが持ち込まれています。ルールを守ってご利用ください。 ☎地域づくり課環境対策班 ☎(70) 0386