

# 人生 100 年時代、元気に長生きを！

健やかに生活するためには生活習慣病の予防等、普段の健康管理が大切です。

## 無料で受けられる健診等を活用しましょう

生活習慣病の予防には、毎日の正しい生活習慣の積み重ねと年に1度の健康診断等が大切です。

**全て無料**で受けられます。年齢以外の受診条件もあるので詳細は市ホームページ等をご覧ください。

特定健康診査（40 歳以上）

肺がん・大腸がん・胃がん検診（40 歳以上）

30 歳代健診（30 歳～39 歳）

乳がん検診（40 歳以上）※前年度に市の検診を未受診の方

若年層健診（25 歳～29 歳）

子宮がん検診（20 歳以上）※前年度に市の検診を未受診の方

成人歯科健診（20 歳以上）

各種健康セミナー

個別栄養相談

【詳細を知りたい方】

\*市ホームページから『ページ番号：1008592』を検索

\*令和4年4月1日号市報7ページを確認

<健診等に関する問い合わせ先>

健康推進課 電話：042-321-1801

## 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した

マイナポータル（政府が運営するオンラインサービス）でマイナンバーカードの健康保険証利用の申し込みをすると、健康保険情報が登録されるようになり、以下のメリットがあります。

### 1. 健康保険証として継続して使用可能

引っ越し等で医療保険が変わっても、保険証の発行を待たずに受診できます。

※国民健康保険の加入・脱退等の手続きは引き続き必要です。

### 2. 高額医療費制度の手続きが簡素化

医療機関等において、高齢受給者証や限度額適用認定証の情報確認をすることができるようになります。

### 3. 医療費控除も便利に

マイナポータルを利用してご自身の医療費情報を確認することができます。

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、医療機関等の領収証がなくても手続きができます。（医療費情報が閲覧できるのは令和3年9月以降の受診分です）

### 4. 健康管理や医療の質が向上

マイナポータルでご自身の薬剤情報や特定健診情報を確認できます。

また、ご自身が同意をすれば、医師や歯科医師・薬剤師が特定健診情報や薬剤情報などを確認でき、より多くの情報をもとに診療や服薬管理ができます。

※健康保険を変更した場合、その情報がマイナンバーカードに反映されるまでに時間がかかります。

マイナンバーカードの健康保険証利用に対応していない医療機関もあります。国民健康保険証等は従来どおり使用いただけます。健康保険証は自己判断で破棄しないでください。



## マイナポータルを健康管理に活用しましょう

ご自身の独断により同じ病気で複数の医療機関を受診することは、検査や処方薬の重複を招き、かえって健康を害することにつながります。医療機関を受診するときは、治療中の病気や服用中の薬・健康診査の結果について情報提供をするようにしましょう。

マイナポータルを利用すれば、マイナンバーカード1枚で処方薬の情報や健康診査の結果を伝えることができ、よりよい医療を受けられます。ご自身の健康管理のため、ぜひご活用ください。

詳しくはホームページ（<https://myna.go.jp>）をご覧ください。



右の二次元コードからマイナポータルのホームページをご覧ください。

