

マイナンバーカードで もっと便利に健康管理

マイナンバーカードの健康保険証利用申し込みはお済みですか。

自身の健康管理や、より良い医療に活用することが期待されています。



保険証として使うメリット

- 就職・転職・引っ越しをしても健康保険証としてずっと使える。
- マイナポータルで特定健診情報や診療・薬剤情報・医療費が見られる。
- マイナポータルで確定申告の医療費控除が簡単にできる。
- 本人の同意で、初めての医療機関でも特定健診情報や、今までの薬剤情報などが医師と情報共有できる。

健康保険証の申し込みは、 スマートフォンから簡単申し込み

インストールはこちら

事前に用意しよう

- ① 申込者本人のマイナンバーカードとあらかじめ設定した数字4桁の暗証番号
- ② マイナンバーカード読取対応のスマートフォン
- ③ アプリ「マイナポータル」のインストール



iPhone



Android

STEP 1 マイナポータルを起動

STEP 3 利用規約を確認して同意する

STEP 4 マイナンバーカードを読み取る

STEP 2 利用申し込み



申し込み完了

☑ マイナポイントの取得
詳しくは18ページを

市では

健康づくりを後押ししています

保育園や小学校などでの 食育活動



保育園や小中学校と連携し、食育劇や料理教室を行い、規則正しい食生活とバランスのとれた食事の話をしています。

母子健康手帳交付や 乳幼児健診



手帳の交付時には妊娠中の体や赤ちゃんにとって大切なことを、乳幼児健診では、子どもの成長や発達に応じた食事や望ましい生活習慣などを話しています。

地域での健康教室



地域の依頼に応じ、保健師や管理栄養士が健康講話を行っています。家庭での正しい血圧の測り方や、具体的な減塩の仕方などを分かりやすくお伝えしています。

ウキトクポ 提出はお済みですか

皆さんの頑張りをポイントに変えて抽選に参加しませんか。合計500ポイントで参加できます。ステキな景品を準備しています。



応募期限 2月17日(金)

ポイントカード提出場所

市保健福祉センター

「さしより野菜」 「たっぷり野菜」 「減塩」



食生活改善推進員
ゆうこ 坂井 祐子 さん

食事のときに野菜から先に食べる「さしより野菜」、1日350gを目指す「たっぷり野菜」と「減塩」を実践することで高血糖や高血圧予防を目指します。

健康診断と結果説明

生活習慣病は若い頃から徐々に進んでいくため、20代からの健診受診を勧めています。健診を受けることでカラダの変化に気がつきかけに。健康を守り、維持できるよう、結果の説明や食事、運動の話もしています。



体組成計で測定

個別相談会へ参加した人に、測定をしています。

市健康フェア

詳しい内容は、3月号でお知らせします♪



健康づくり推進課
いちろ 市村 和也 主事

健康フェアを3月21日(火)に市保健福祉センターで開催します。血管年齢、血糖値、骨密度、肌年齢など、各種測定ができます。自身の健康を気軽にチェックできます。

本年度は、ウォーキングも開催します。事前申し込み制です。詳しくは27ページをご覧ください。

NEW

高齢者の健康維持と介護予防を 一体となって取り組みます

後期高齢者の皆さんの健康増進とフレイル予防のための新たな取り組み

私たち、保健師、看護師、管理栄養士、
歯科衛生士に相談して下さい。



健康寿命を延ばすために家庭訪問実施中

歯科衛生士が
オーラルフレイル
予防の話をしています。



※「フレイル」とは、心身の機能が衰え、要介護になる危険が高い状態のこと。特に「食べる・話す」の基本となる口腔機能の衰えを「オーラルフレイル」と言います。