

マイナンバーカードの
健康保険証利用を
開始しています

マイナンバーカードの普及と活用を促進するため、国において医療機関窓口でのマイナンバーカードを利用した健康保険の「オンライン資格確認」の本格運用が開始します。当院においても、患者サービス向上などを目的としてマイナンバーカードの健康保険証利用の対応を開始しています。

マイナンバーカードを健康保険証として利用する主なメリット

- ① 転職や引っ越しなどで保険者の変更があっても、新たな健康保険証の発行を待たずに受診が可能となります。
- ② 高額療養費制度を利用するための限度額適用認定証などの持参が不要となります。
- ③ マイナンバーカードを用いて、薬剤情報、特定健診情報、医療費通知情報を閲覧することができます。

患者さまご利用の流れ



(参考) 顔認証付きカードリーダー イメージ図 (アルメックス社ホームページより)

Cooking



第2次健康たわらもと21
第2次田原本町食育推進計画〔後期計画〕
おうちごはんて 野菜プラス

作り方

- 1 大根は細めのせん切りにし、塩をふりしばらくおいてしんなりさせる。水で洗い、水気をしっかり絞る。
- 2 さばの水煮缶は水気をきっておく。
- 3 大葉は軸を切り落とし、せん切りにする。
- 4 Aをボウルに入れ、混ぜ合わせておく。
- 5 4に1・2・3を加えて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

大根に含まれている消化酵素でデンプンを分解するジアスターゼ(アミラーゼ)は、食べ物の消化を促進し胸やけや胃もたれを防ぎます。ジアスターゼは熱に弱いので、生で食べることで効率よく摂取することができます。



大根とさば缶のサラダ

1人分エネルギー：79kcal, 塩分0.7g

材料 (2人分)

- ▶ 大根…100g ▶ 塩…少々 ▶ さば水煮缶…1 / 4缶
- ▶ 大葉…3枚
- ▶ A (ポン酢…大さじ1、オリーブ油…小さじ1、こしょう…少々)

無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
無料税務相談 (予約制)	1月19日(水) 午後1時～4時 (1人30分以内)	町役場2階 201会議室	国税に関する一般的な 税務相談	対象=税理士に依頼していない人 担当=近畿税理士会桜井支部所属の税理士 申込 税務課課税第一係 ☎ 34-2112 ☎ 近畿税理士会桜井支部事務局 ☎ 41-6477
人権相談	1月20日(木) 午後1時～4時	町役場2階 201会議室	人権問題にかかわる困り ごと相談	☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
みんなの人権 110番	電話での相談になります。 ☎ 0570-003-110			☎ 奈良地方法務局葛城支局 ☎ 0745-52-4941
行政苦情110番	電話での相談になります。 ☎ 0742-24-1100		国の行政全般についての 不満、要望などの相談	☎ 奈良行政監視行政相談センター ☎ 0742-24-0300
無料法律相談 (予約制)	1月20日(木) 午後1時～4時 (1人30分程度)	電話での相 談になりま す。	弁護士による法律相談	定員=6人(申込順) ☎・申込 1月4日(火)から、住民保険課戸籍住 民相談係(☎ 34-2087)へ。
中南和法律相談 センター (予約制)	2月2日(水) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場3階 301・302 会議室	弁護士による法律相談	申込開始日時=1月19日(水)午前9時30分～ ☎・予約 奈良弁護士会(☎ 0742-22-2035 / 午前9時30分～午後5時/土・日曜日、祝日を除く) ※中南和各地でも相談を実施しています。
青少年悩みごと 相談(予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～ 午後4時	青垣生涯学 習センター	自分の子どもや地域の青 少年にかかわる相談	担当=社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 通常相談 (予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～ 午後4時	青垣生涯学 習センター	集団生活に適応が困難な 幼児、小・中学生と保護 者のための相談	担当=社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 特別相談 (予約制)	1月26日(水) 午前10時～ 午後3時30分	青垣生涯学 習センター	集団生活に適応が困難な 幼児、小・中学生と保護 者、学級担任、関係教員 のための専門的な相談	担当=臨床心理士 ☎・予約 1月19日(水)までに、青垣生涯学習セ ンター(生涯教育課/☎ 32-6193)へ。
若者自立のための 無料相談 (予約制)	1月27日(木) 午前10時～正午	町役場1階 1C相談室	さまざまな理由で働くこ とが困難な若者や、その 家族のための相談(厚生 労働省委託事業)	☎・予約 若者サポートステーションやまと ☎ 44-2055
生活自立相談 (予約制)	要予約	都度ご案内 します	失業などで生活や経済的 にお困りの人への相談・ 支援	☎・予約 県中和・吉野生活自立サポートセン ター(☎ 0120-85-1225 /午前9時～午後5 時/土・日曜日、祝日を除く) ☎ cysupportc@nara-shakyo.jp
心配ごと相談 (予約制、空きが あれば当日可)	1月27日(木) 午後1時～4時	町社会福祉 協議会2階 相談室	家庭問題、財産など生活 上の悩みの相談	担当=民生児童委員ほか ☎ 町社会福祉協議会 ☎ 34-2118

※消費生活相談は、本紙31ページに掲載しています。

てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合
せて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。



※新型コロナウイルス感染症による影響により、本紙に掲載されている情報が変更になる可能性があります。