



Medical

国保中央病院だより 173

国保中央病院 ☎ 32-8800

マイナ保険証を医療機関や薬局
で利用していますか？

※マイナンバーカードの健康保険証

国保中央病院
医事課

令和6年12月2日以降、従来の
保険証は新たに発行されなくなり、
「マイナ保険証」を基本とする仕組
みに移行しています。
(令和6年12月2日時点で有効な健
康保険証は、最大1年間有効とする
経過措置が設けられています)

マイナ保険証を利用するメリット

①医療機関や薬局に受診などした際
「診療・薬剤・特定健診情報の提供」
に同意すると、他の医療機関で受
診された「診療・薬剤・特定健診
情報」を、医師や薬剤師が閲覧で
き、より多くの情報に基づいた診
療を受けることが可能となります
(顔認証付きカードリーダーで「関
覧に同意する」を選択した場合の
み)。

②突然の手術や入院で高額な医療費

が発生した場合でも、事前の申請
や高額な立替払いをせずに、高額
療養費制度が適用され、一定額以
上の支払いが不要になります。
(①・②に関して同意していない情
報が閲覧されることはなく、提供し
た診療情報などは、診療・投薬以外
の用途に使用されることもありませ
ん)

国保中央病院でマイナ保険証を 利用される場合

国保中央病院及び国保中央病院訪
問看護ステーションにおいても、マ
イナ保険証を利用できる体制を整え
ております。当院の窓口を設置され
ている顔認証付きカードリーダーに
マイナンバーカードを置くことで、
簡単に受付可能です。

ただし、各種医療証(公費負担医
療受給者証・乳幼児医療費証・特定
疾病療養受療証・介護保険証など)
の確認はマイナンバーカードで行う
ことができないため、すべてご持参
ください。なお、各種医療証認識シ
ステムは、今後導入予定です。開始
日は改めてホームページをご確認く
ださい。

ご利用方法などご不明な点がござ
いましたら、お気軽に職員までお問
い合わせください。

Cooking



第3次健康たわらもと21
第3次田原本町食育推進計画

簡単 バランスごはん

作り方

- 1 かぼちゃは種を取り除き、3cm 幅の薄切りにする。耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、600W の電子レンジで3分加熱し、粗熱をとる。
- 2 1に片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンにごま油を熱して、2を並べて両面がきつね色になるまで中火で焼く。
- 4 3にAを加えてからめる。器に盛り付け、白ごまをかける。

スーパーやコンビニエンスストアで販売されている、惣菜や冷凍食品、パンや菓子などの包装容器に入れられた加工食品には、栄養成分表示(エネルギー量や食塩量など)が記載されています。

栄養成分表示を活用することで、エネルギーや塩分などをどれくらい摂取することができるかを知ることができ、摂取不足や摂りすぎを防ぐことができます。自分に合った食品を選び、バランスのとれた食事を心がけましょう。



かぼちゃの炒め物

1人分エネルギー: 123kcal, 塩分: 0.4g

材料 (2人分)

- ▶ かぼちゃ…200g ▶ 片栗粉…大さじ1
- ▶ ごま油…小さじ1 ▶ 白炒りごま…小さじ1
- A 酒…小さじ1、砂糖…小さじ1/3
しょうゆ…小さじ1

イベント情報

子どもおはなし会 場所 おはなしのへや(申込不要)

図書館の職員とボランティアによる楽しいお話がいっぱい！

日程	時間	対象
9月6日(土)	午後2時～2時30分	4歳以上
9月13日(土)	午後2時～2時20分	3～4歳
9月20日(土)	午後2時～2時30分	5歳以上

9月

○は休み

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

開館時間 午前9時30分～午後5時
(土曜日のみ午後7時まで)

わいわいタイム

毎週水曜日：午前9時30分～午後5時

毎週日曜日：午後1時～5時

今月の新刊

そのほかの新しく入った本は、図書館ホームページで公開中！

『休養ベスト100』

加藤浩晃著／日経BP

令和のビジネスパーソンに必要なのは、戦略的に休んで心身を整えるスキル。医師で起業家の著者が実践する休養を、睡眠・入浴・食事・運動・メンタルなどのジャンルごとに紹介します。



『しふく弁当ききみ堂』

冬森灯著／双葉社

「食べる手紙」のように仕立てられたお弁当は、受け取った人の心にやさしく寄り添い、明日をがんばる力を与えてくれる。お弁当がつなく、あたたかな絆の物語。



マイナンバーカード受付時間の延長と休日開庁

住民保健課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087

マイナンバーカードの交付・申請・電子証明書更新手続きのため、受付時間の延長と休日開庁を行います。

- 上記以外の業務は行っていません。
- 申請数が増加しており窓口が大変混み合いますので、お時間に余裕をもってご来庁ください。
- 延長・休日開庁時は役場西側通用口からの出入りになります。

受付時間の延長 午後7時まで

9月10日(水)・24日(水)、10月8日(水)

休日開庁 午前10時～午後4時

9月14日(日)

※受け取り方法など詳しくは、交付通知書(ハガキ)・町ホームページをご覧ください。

マイナンバーカードの健康保険証利用について

マイナンバーカードを健康保険証として登録・利用するには、電子証明書が有効になっている必要があります。有効期限は発行日から5回目の誕生日までで、有効期限切れの場合は、更新の手続きが必要です。

9月の納付(普通徴収分)

税務課収納・債権整理係 ☎ 34-2111

納期限 9月30日(火)

種類

- 国民健康保険税(第3期分)
- 介護保険料(第3期分)
- 後期高齢者医療保険料(第3期分)

町税などの納付には

安全・確実・便利な口座振替をぜひご利用ください

▶ 口座振替

申し込み手続きは簡単で手数料無料。一度申し込みをすると、毎年継続して口座振替できます。(納期限の1ヵ月前までに申し込みください)

▶ 口座振替を利用されない場合

指定金融機関・全国のQRコード対応金融機関・町役場税公金収納機・納付書に印刷されたQRコードやバーコードを利用して納付してください。

詳細は町ホームページや「地方税お支払サイト」、納税通知書に同封されているチラシをご確認ください。



地方税お支払サイト