

びょういんだより

問 高島市民病院医事課 ☎ (36) 0220

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す

高島市民病院では、10月1日（金）からマイナンバーカードで健康保険証の資格確認ができるようになります。

Q. どうやって使うの？



A. マイナンバーカードをカードリーダーにかざすだけで、顔認証または暗証番号（4桁）で本人確認ができます。

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、事前にマイナポータル上で【健康保険証利用の申し込み】が必要です。

【健康保険証利用の申し込み】ができるのは

- マイナポータルサイト（パソコン・スマートフォン）
- 市民課 ○各支所の窓口
- 高島市民病院医事課

健康保険証による資格確認も引き続き行っています。

*厚生労働省の通知により10月開始予定とされていますが、再延期される場合があります。

接種期間
 10月1日（金）から
 12月31日（金）まで



接種方法

- 市外の医療機関で接種を希望される場合は、事前手続きが必要となりますので、健康推進課へご相談ください。
- 市内の医療機関で接種される場合は、直接医療機関へお申し込みください。

接種費用

- ▽費用免除
 【対象者】 生活保護世帯
 【手続き】 接種の2週間前までに、健康推進課または各支所まで申請してください。

自己負担額

1,300円

インフルエンザは、例年12月から3月にかけて流行します。38度以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れます。
 新型コロナウイルス感染症の拡大とインフルエンザの流行が重なった場合は、医療現場での混乱が予想されます。それぞれの治療への影響を未然に防ぐために、インフルエンザの予防接種をご検討ください。

流行前の
 予防接種が
 有効です！



65歳以上対象

インフルエンザ予防接種の費用を一部助成します

国保年金あらかると

問 保険年金課 ☎ (25) 8137
 大津年金事務所 ☎ 077 (521) 1789

60歳以上65歳未満の方の国民年金任意加入制度

任意加入制度とは

60歳から65歳になるまでの期間に、年金の受け取りに必要な受給資格（納付月数120月）を満たしたい場合や、年金を満額支給に近づけたい場合、申し出をすることで65歳まで国民年金に任意加入することができる制度です。



条件を満たしているか分からない場合など、お気軽にお問い合わせください。

任意加入するための条件

次の5つの条件をすべて満たす方が加入することができます。

- ①日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満の方
- ②60歳から65歳までに老齢基礎年金の繰り上げ請求をされていない方
- ③20歳以上60歳未満までの保険料の納付月数が480月未満の方
- ④厚生年金保険に加入していない方
- ⑤日本国籍を有せず、在留資格が「特定活動（医療滞在）」や「特定活動（観光）」で滞在する以外の方

◆詳しくは、市役所保険年金課または、大津年金事務所にお問い合わせください。

あんしん 元気生活

問 地域包括支援課 ☎ (25) 8150
 (地域包括支援センター) ☎ (25) 8054



フレイル予防には、運動のほか、栄養・口腔ケア・社会参加などが大切です。

新型コロナウイルス感染症による自粛生活で、高齢の方のフレイルに拍車がかかっている現状がみられます。これからも元気に過ごすために、予防活動を積極的に取り入れましょう。

※教室に参加するには要件があります。興味がある方は、お問い合わせください。

足腰の筋力アップに効果を実感！



運動機能低下予防を目的として、現在83の方が利用されています。10月から会場を2か所に増やし対象地域を広げて実施します。

◆市では、運動として「高島あしたの体操」をお勧めしています！

◆フレイルとは？
 加齢によって心身の機能が衰えた状態です。「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間に位置し、早く気付いて対策を行えば、健康な状態に戻る可能性があります。



ご自宅でも高島あしたの体操に取り組めます！

市内図書館でDVDのレンタルや、二次元コードから体操動画の閲覧も可能です。



「高島あしたの体操」でフレイル予防！