

国民健康保険証について

問 市民課 国保年金班 ☎ 32 - 3032

国民健康保険証の有効期限は9月30日となっています。10月1日以降は、マイナ保険証を持っている（マイナンバーカードを保険証として利用する登録をしている）場合と、マイナ保険証を持っていない場合で、医療機関等で受診する際に必要なものが違います。

◆マイナ保険証を持っている方⇒マイナンバーカードで受診してください。

◆マイナ保険証を持っていない方⇒「資格確認書」で受診してください。

《国保に加入している方へ9月下旬に届くもの》（特定記録郵便で世帯全員分を世帯主の方宛てに送付）

◆マイナ保険証を持っている方⇒「資格情報のお知らせ」という書類が届きます。マイナ保険証が使えない医療機関等で、マイナ保険証と一緒に提示し使用するものです。※この書類のみでは受診できません。

◆マイナ保険証を持っていない方⇒「資格確認書」が届きます。現在の健康保険証と似た形のもので、「資格確認書」はマイナンバーカードを持っていない方、マイナンバーカードを持っていたとしても保険証利用の登録をしていない方に、申請しなくても交付されます。

※マイナ保険証を持っている方でも、介助が必要等の理由で「資格確認書」が必要な場合は、申請していただくことで交付できます。介助等の理由以外は、マイナ保険証利用登録の解除申請書が必要です。

マイナンバーカードを保険証として利用する登録をしているかどうか、確認しましょう。

《ご自身の登録状況が分からないときは？》

医療機関等の受付窓口には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と、利用登録が済んでいない方には、その場で利用登録の案内がされます。また、市役所窓口やご自身のスマートフォンでマイナポータルから確認ができます。

※令和5年までに実施されていた「マイナポイント事業」で、保険証利用の申し込みをして7,500ポイントを受け取っている方は、マイナ保険証登録済みです。

※後期高齢者医療の方には、マイナ保険証を持っている・いないに関わらず、7月末に全員に「資格確認書」が郵送されます。現在国民健康保険の方も、75歳になり後期高齢者医療保険に移行すると「資格確認書」が交付されます（令和8年7月まで）。

かるやか健康教室！～身体も心も「かるやか」に～

問 地域包括支援センター ☎ 32 - 3045

「かるやか健康教室」では、多くの講師の方から健康分野に関する講話や実技を指導していただきます。自分にあった介護予防の方法を見つけ、身体も心も「かるやか」に過ごしましょう。本教室の参加を希望される方はご予約ください。

▶対象者 65歳以上の方 ▶予約期間 9月3日(水)～9月10日(水)・9時～17時（土日除く）

▶予約方法 地域包括支援センターへ電話で予約

▶教室内容例（教室は10月～2月までの間、時間帯は午後で実施予定）

- ・加齢性難聴について～目指せ「聞こえ8030」～
- ・オーラルフレイルを予防しよう！
- ・若々しくかるやかに歩くための秘訣！
- ・自宅でもやってみよう！～楽々筋トレ～
- ・転倒しない体づくり～腰痛・膝痛について～
- ・脳ピカ体操で健康長寿

その他全14回開催予定！

※身体状況により参加を断る場合があります。※申し込みいただいた方に、日程等の詳細を通知します。

今年度最後のチャンス！～各種健（検）診を受けましょう～

問 健康推進課 ☎ 32 - 3000

今年度最後のがん検診を下記のとおり実施します。まだがん検診を受けていない方は、ご予約のうえ受診してください。

▶予約方法 健康推進課へ電話で予約

期 日	会 場	受付時間 ※時間選択	がん検診の種類	対象者
9月17日(水) 9月18日(木)	スマイル	①9:30 ②9:45 ③10:00 ④10:15 ⑤10:30 ⑥10:45 ⑦10:55	肺がん、大腸がん 前立腺がん C型肝炎	30歳以上 50歳以上(男性) 40歳
9月30日(火)	金浦保健センター	①7:00 ②7:15 ③7:30 ④7:45 ⑤8:00 ⑥8:15 ⑦8:30 ⑧8:45 ⑨9:00 ⑩9:15 ⑪9:30 ⑫9:45	胃がん	40歳以上

※年齢や性別により受診できない検診もあります。内容や料金については申し込み時に確認ください。



男性ヒトパピローマウイルス（HPV）ワクチン任意予防接種のご案内

問 こども家庭センター（金浦保健センター内） ☎ 38 - 4200

にかほ市では、男性のHPVワクチン任意予防接種費用の全額助成を行っています。

▶対象 中学1年生～高校3年生相当の男性（平成19年4月2日～平成25年4月1日生まれの方）

▶接種費用 無料（全額公費負担） ▶接種場所 にかほ市・由利本荘市の協力医療機関（要予約）

現在男性のHPVワクチンは定期接種ではないため、接種する場合は全額自己負担となり、5～7万円の費用がかかりますが、市内の方は全額公費負担で受けることができます。

今年度全ての接種回数を公費で行うには、遅くとも9月には初回接種する必要があります。特に高校3年生相当の方は無料接種のラストチャンスになりますので、早めの接種をお勧めします。

9月21日は「認知症の日」です

問 地域包括支援センター ☎ 32 - 3045

9月21日は、共生社会の実現を推進するための認知症基本法によって定められた「認知症の日」です。また、世界保健機関は9月を「世界アルツハイマー月間」として、さまざまな取り組みを通して認知症の啓発活動を行っています。認知症基本法では、認知症になってからも個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って暮らし続けることができるという考え方である「新しい認知症観」を広めていくことが大切となります。超高齢社会の到来により、当市でも「認知症とともに生きる」高齢者が増えつつあります。ただ、そこには周りの方のちょっとしたお手伝いが必要になります。認知症のことを正しく理解し、少しでも認知症の方の支えになってくれませんか？

《脳の健康度チェック》

地域包括支援センターでは、認知症等の相談に応じるほか、タッチパネルを用いた「脳の健康度チェック」も行っています。希望される方へは訪問もいたしますのでお気軽にご連絡ください。

※「脳の健康度チェック」は、認知症の診断をするものではありません。

※「脳の健康度チェック」は、インターネット環境等があれば誰でも簡単に実施できます。

チェックはこちら



《認知症サポーター養成講座》

認知症やその対応について学ぶことができます。各団体や職場の研修等で利用ください。要望に応じた内容、時間等で受講可能です。申し込みは地域包括支援センターへ。

《広げよう！新しい認知症観！》

「新しい認知症観」や認知症ケアの実際に関するパネル等を、象潟公民館ギャラリーに展示します。ぜひご覧ください。

▶展示期間 ～9月30日(火)