

## マイナンバーカードを健康保険証として利用できるようになります

- Q** いつから使えますか。
- A** 令和3年3月から開始予定です。
- Q** どのような手続きが必要ですか。
- A** マイナンバーカードを作成し、ウェブサイト（マイナポータル）から利用申込みをすることで、利用できるようになります。
- Q** 令和3年3月以降は健康保険証は使えなくなるのですか。
- A** 従来どおり健康保険証でも受診できます。
- Q** マイナンバーカードがあれば、健康保険証がなくても受診できますか。
- A** 「オンライン資格確認」が導入されている医療機関・薬局であれば、保険証利用申込みが済んだマイナンバーカードのみで受診できます。「オンライン資格確認」が導入されていない医療機関・薬局では、従来どおり健康保険証が必要です。
- Q** 窓口への持参が不要となる証類はどのようなものがありますか。
- A** 保険者証類、被保険者資格証明書、限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証、特定疾病療養受療証などの持参が不要となります。
- Q** 社会保険に加入・脱退した場合の手続きは必要ですか。
- A** 従来どおり保険者への異動届などの手続きは必要です。

## けん口広場 2021

「燕」と「嚙」  
 燕は、ひなのうちは親が運んでくる餌を食べます。餌をもらえないのは一回に1羽だけで、もらえないと栄養が取れず自分の命が危うくなるので、親が戻ってくると一斉に大きな口を開け、我先に餌をもらおうとします。

燕が大きく口を開けて餌を求め、飲み込む姿を見て、「飲み込む」という意味の「嚙」という漢字になっ

たともいわれています。ちなみに、英語で「飲み込む」は「swallow」、そして燕も「swallow」です。東洋・西洋を問わず、食べることに燕は密接な関係があるのでですね。

今の時期、餅を食べる機会が増えます。餅はよく噛んでから飲み込む意識を持ってください。飲み込みに自信のない方やよくむせる方は非常に危険なので、食べずに我慢することも必要です。

(結城市歯科医師会)

健康増進課 だより  
 ☎32-7890

## 食生活改善推進員

食生活改善推進員は、食による地域の健康づくりを活動目的とした「食生活を改善する人」のことで、「食改」とよく呼ばれています。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、家族、そしてお隣さん、お向かいさんへと、地域ぐるみでバランスのとれたよりよい食習慣をつくっていくことを目指して活動しています。

また、生活習慣病の予防などをテーマとした研修を毎月行っていますので、健康に対する知識を増やし、ご自身や家族の健康管理にもつながります。

## 令和3年度に養成講座を実施予定！ 私達と一緒に活動しませんか



### 主な活動内容

- 1 中央研修会
- 2 市衛生事業への協力
- 3 自主活動
  - ・生活習慣病予防事業
  - ・食育事業
  - ・介護予防事業
  - ・郷土料理普及事業 など
- 4 上部団体への参加



「問合先」 市健康増進課 ☎32-7890

## 冬の乾燥肌

空気が乾燥する冬は、皮膚から水分が失われ水分と皮脂のバランスが崩れるため、乾燥肌になりやすくなります。皮膚の水分保持機能と皮脂分泌量は加齢ともなって低下するので、高齢者の肌はより乾燥しやすくなります。

乾燥肌対策は「乾燥予防」と「保湿」です。熱い風呂への長時間の入浴や過度の暖房使用は避けたいもの。理想の風呂温度は38~40℃です。洗顔や家事、手洗いでもお湯の温度を気かけましょう。また暖房をつけるときは加湿器との併用がおすすめです。

入浴後や手洗い後などは肌の水分をしっかり拭き、保湿剤の使用が効果的です。最近は医療用の保湿クリームも市販されているので、今までのものでは効果が不十分であれば、試しに使ってみるのもいいでしょう。

加えて、栄養バランスの取れた食事や十分な睡眠も、新陳代謝を促して健康な肌を保つ上で重要です。

(結城市薬剤師会)

## 市民健康教室 No.483

## ロコモティブ シンドローム

ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害により、人の移動機能が低下した状態のことをいいます。進行すると自立した生活が難しくなり、介護が必要となります。

運動器は、身体を支える「骨」、曲がり・衝撃を吸収する「関節」、「脊柱」、身体を動かす「筋肉」、それに「神経系」があります。発生頻度の高い疾患としては、骨粗しょう症、変形性関節症、脊柱管狭窄症、骨折、神経障害などがあります。

厚生労働省の調査によると、要介護になる原因の4位が「骨折・転倒」、5位が「関節疾患」と運動器が続く、合わせると1位の脳血管疾患を上回ります。

運動器障害が要介護の主な原因となっているのは明らかで、超高齢化社会に入った日本では、高齢者の生活の質の改善・維持が重要であり、ロコモティブシンドローム対策が大切です。

日ごろから「ロコモ度」を評価し、自宅で行うロコトレや地域保健活動などでの予防、医療・介護機関での診断・治療・リハビリなど、適切に対処することが重要です。介護予防訪問リハビリやデイサービスによる通所リハビリなどを通じ、地域の高齢者の生活の質の改善が求められます。

(結城市医師会)

あたらしいチャレンジ  
**初心者無料体験**  
 ベビー 幼稚園 小中学生 成人婦人

春休み 短期教室  
**募集中**

3/14(日)3市(下妻・筑西・結城)水泳大会  
 一般社団法人 日本皆泳協会  
**ささはら水泳塾**  
 TEL33-1521

DUSKIN merry maids. 安心と信頼の高品質サービス  
 「主婦の方が仕事や家事に追われ過ぎているこんな時代だから…」

おうちのおそうじ、家事のあれこれは  
 私たちプロにお任せください。

プロのおそうじサービス  
 家事お手強いサービス

ダスキンデータム | ホームページもご覧下さい | ご相談など何でもお気軽にお電話ください！  
 結城市大字結城 6096 ☎0120-510-530

農事組合法人 宮崎協業

発売中 **新米ミルキークイーン**  
**常陸秋そば100%** 新そば粉

好評販売中 **干し芋**

お問い合わせはこちらまで  
 TEL: 0296-32-0391  
 ホームページ <http://actnosato.com>

結婚相談室  
 相談室 **チャペル**

今すぐ、勇気を出して ☎0280-30-7070

体験入会活動費 ※公的書類の提出・面接可能な方!!  
 男性 10,000円 女性 5,000円 登録費は別途必要  
 ※お見合い後入会した場合は希望により正式入会に進みます。