

## 年1回、健診・人間ドックを受けましょう！

### ■「自分は健康だから」と、健診や人間ドックを受けていない人はいませんか

自覚症状がないからといって安心できません。生活習慣病は初期には全く自覚症状のないものもあります。隠れている病気の早期発見につながる年1回の健診や人間ドックの受診は健康維持のための自己投資と言えます。特にがんは自覚症状が現れた時には治療が極めて困難になる場合が多くあります。

### ■人間ドックはどれくらいお金がかかるの？

健診よりも検査項目が多く、がんを含め総合的に体の異常を調べることができる人間ドックですが、多くの方々に受診いただけるよう町では白鷹町立病院で行う人間ドック・レディース検診への補助を行っています。

○令和3年度白鷹町立病院人間ドック料金

(単位：円)

		19～39歳		40～74歳		75歳以上(65歳以上で後期高齢者医療の方) 後期高齢
		町国保	社保等	町国保	社保等	
半日 男	町補助	10,100	10,100	10,100	10,100	7,000
	国保補助	12,200	—	12,200	—	—
	自己負担	12,000	本人 25,000 家族 22,000	12,000	本人 25,000 家族 22,000	15,000
半日 女	町補助	15,000	15,000	15,000	15,000	10,000
	国保補助	13,700	—	13,700	—	—
	自己負担	13,500	本人 29,000 家族 25,000	13,500	本人 29,000 家族 25,000	18,000
レディースAコース (乳がん検診・骨密度検査)		40歳以上の方は2,000円町補助があるため、自己負担2,500円				
レディースBコース (子宮がん検診・卵巣嚢腫検査)		20歳以上の方は2,000円町補助があるため、自己負担5,000円				

### ■何歳の方が対象？

令和4年4月1日現在の満年齢で19歳以上の方が対象になります。若いから大丈夫という考えではなく、これまで受けたことがない方もぜひ受けてみてはいかがでしょうか。

\*申し込みについて：随時電話で申し込みください。(白鷹町立病院 ☎ 85-2155 8:30～17:15)  
(白鷹町立病院以外での助成はしていません。)

## セルフメディケーションという言葉はご存じですか？

セルフメディケーション

税 控除 対象

※対象マーク

### ■セルフメディケーションとは

\*自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすることです。たとえば、みなさんが普段行っている、かぜかな？と思ったら栄養をとって早めに休む、頭痛がしたら市販の薬を飲む、けがをしたら絆創膏を貼るなども、セルフメディケーションです。

\*人間ドックや健康診断を受け、自分の体を知り正しい健康知識を身につけることもセルフメディケーションの一つです。

### ■セルフメディケーションのメリット

\*自分の体を大切にすることで、健やかな毎日を送ることができ、病気の発症や重症化の予防に役立ち医療機関を受診する時間や手間を減らすことができます。

ただし、市販の薬等で改善しない場合は、医療機関を受診し、医師の判断を仰ぎましょう。

\*セルフメディケーション税制(特定の医療品購入額の所得控除制度)を受けることができます。

※セルフメディケーション税控除対象のマークがついた医薬品を年間で12,000円を超えて購入した際に超えた金額について確定申告により所得控除を受けられるしくみです。(医療費控除と併用はできません。)

# 「マイナンバーカード」取得キャンペーンのお知らせ!!

～平日なかなか役場に来られないという方へ～

【問い合わせ】 町民課戸籍年金係 ☎ 85-6129

マイナンバーカードの申請・受け取りのために、下記の日程で休日に役場窓口を開庁します。ぜひご利用ください。



開庁日	予約締切日	予約時間
10月24日(日)	10月22日(金)	【午前の部】 午前9時～11時30分 【午後の部】 午後1時～3時
11月28日(日)	11月26日(金)	
12月26日(日)	12月24日(金)	

※休日の手続きには必ず予約が必要です。予約締切日の午後5時までお電話でご予約ください。

【予約：☎ 85-6129 (町民課戸籍年金係)】

※新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、人数を制限させていただきます。予約の状況によっては、予約締切日前に受付を終了させていただく場合がありますので、ご了承ください。

※各種証明書等の発行は行いませんので、ご注意ください。

～カードの申請・受け取り時にご用意いただくもの～  
カードの受け取りは、以下の2つの方法から選択できます

※受け取り方法により、申請時にご用意いただくものが異なりますのでご注意ください

来庁いただくのは  
1回のみです。

## ①役場窓口でカードを受け取る場合

### 申請

■役場へ来庁し、申請する場合は窓口で住所、氏名、生年月日などを確認させていただきますので、本人確認できる書類をご持参ください。

■QRコード付き交付申請書(再送付された申請書も可)で、窓口申請又はオンライン申請もできます。

### 受け取り

- 交付通知書(ハガキ)※役場から送付されます
- 本人確認書類(運転免許証など顔写真付きの身分証明書)  
※顔写真付きのものがない方は、健康保険証など2点(学生の場合は、学生証+健康保険証など)
- 通知カード

## ②郵便(本人限定受け取りまたは簡易書留)でカードを受け取る場合

※申請者本人が役場窓口に来庁し、本人確認書類の提示が必要です。

### 申請

- 本人確認書類(運転免許証など顔写真付きの身分証明書)  
※顔写真付きのものがない方は、健康保険証など2点(学生の場合は、学生証+健康保険証など)
- 通知カード

受け取り 本人限定受け取り郵便の場合は、

- 受け取り時に本人確認書類を配達員か郵便局員に提示してください。
- 郵便局保管期間内に受け取れなかった場合は、役場窓口での受け取りとなります。

※役場窓口で申請する場合、顔写真はご持参いただくか、ご希望があれば撮影も行います。

## マイナンバーカードのお受け取りはお早めに!

役場で受け取る方法でマイナンバーカードを申請された方は、申請から約1ヶ月後、役場にマイナンバーカードが到着します。お渡しの準備ができた方には、順次「マイナンバーカード交付通知書・電子証明書発行通知書」のハガキを送付しています。

ハガキが届いた方は、戸籍年金係に来庁日時を予約し、できるだけ受取期限までのお受け取りにご協力をお願いいたします。

マイナンバーカードは原則本人受け取りとなっておりますが、身体、精神的疾患で来庁が困難な方、コロナウイルス感染拡大により行動制限を受けている方などは、代理人による受け取りが認められる場合があります。代理人による受け取りをご希望の方は事前に戸籍年金係へご相談ください。

## マイナポイントを申請できる期間が延長になりました!

令和3年4月末までにマイナンバーカードを申請した方はマイナポイントをもらうことができます。

カード取得後にマイナポイント申し込みを行い、12月末までのチャージまたはお買い物で、キャッシュレス決済サービスで使えるポイントが上限5,000円分(付与率25%)付与されます。

マイナポイントはスマートフォンアプリ、郵便局、イオングループ、セブン銀行のATM、ローソンのマルチコピー機などからも申請できます。「マイナポイント手続スポット」で検索いただくと、お近くの手続スポットが確認できます。

マイナポイントの利用および健康保険証としての利用には、事前にマイナポータルや、セブン銀行ATMでの登録が必要です。(健康保険証として利用する場合、医療機関ごとにカードによる受診開始時期が異なりますので、直接医療機関の方にお問い合わせください。)