

◆「マイナンバーカード」を健康保険証としてぜひお使いください

「マイナ受付」を実施している医療機関で、マイナンバーカードを健康保険証としてお使いいただくと、次のようなメリットがあります。

①データに基づく最適な医療が受けられます

過去に処方されたお薬や特定健診などの情報が医師・薬剤師に共有され、データに基づく最適な医療が受けられるようになります。

②手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除されます

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが確実に免除されます。



◆ご存じですか？「リフィル処方せん」

令和4年4月から導入された新しいお薬の受け取り方です。

症状が安定していて、「薬剤師による服薬状況のフォローを受けながら、一定期間内に処方せんの反復使用が可能」と医師が判断したかたに交付される処方せんで、医療機関で受診しなくても、お薬の処方が受けられます。（3回が限度）

お薬が必要になるたびに受診することがなくなるため、受診者の負担が軽減されることを目的に導入された制度です。

ただ、投与の限度が決まっているお薬や湿布薬など、リフィル処方せんが交付できないお薬もありますので、興味のある方は主治医の先生に確認してみてください。

◆スイッチ OTC 医薬品を上手に活用しましょう

スイッチ OTC 医薬品とは、従来は医療用医薬品として用いられていたものを、OTC 医薬品（一般用医薬品）として販売できるように転用された医薬品を指します。

受診してから処方されていた医薬品がドラッグストアなどで購入できるため、風邪などの軽微な病気は OTC 医薬品などによる自己手当（セルフメディケーション）を行うことで、医療費の抑制にもつながりますので検討してみてください。



令和5年度元気ニコニコ健康月間

毎日をいきいきと楽しく過ごすために、今こそ健康づくりに取り組みましょう!10月からの健康づくりに取り組む月間についてお知らせします。

しらかが健紅マイレージ事業（10月～12月）

生活習慣病の予防には、「バランスのよい食事」と「適度な運動」、「十分な休養」が大切です。また、病気をお持ちの方は医師への相談・治療の継続と生活習慣の改善が大切です。お勧めの健康づくりに取り組んでポイントを貯めて特典を手に入れよう。

健紅マイレージシートに掲載のお勧めの健康づくり

- 涼しい時間も増えてきた。体を動かそう！（ウォーキングやランニング、筋トレ、ストレッチなど）
- 秋野菜もおいしく！野菜を食べよう。（1日5皿の野菜のおかず）
- スマホやタブレット、テレビは寝る30分前にオフ（よい睡眠のため寝る前の使用は控えることがおすすめ）
- 毎食後、歯を磨いていますか？（定期的な歯科医院受診がお勧め。甘いものの摂り方には注意）
- 週2回の休肝日で減らせるリスクがあります。（肝臓をいたわるには週2日の休肝日（飲酒をしない日）を）
- 禁煙もまずは2週間チャレンジ。（受動喫煙も防ぐことができます）

本人版 令和5年度しらかが健紅マイレージ チャレンジシート

【自由参加】塗り絵を完成させよう！ 取り組みが得意で得意でできて、仲間と一緒に楽しむことができます。塗り絵が完成したら30日間の取り組みの記録をお願いします！

1. 氏名、住所、生年月日を記入

2. 取り組みの記録

取り組みの名称	ポイント
ウォーキング/ランニング/自転車	1000歩/10分/10分
筋トレ/ストレッチ/ヨガ/体操/運動	5分/5分/5分/5分
1日5皿の野菜の摂取	5皿/1皿
スマホ/タブレット/テレビのオフ	1日/1日
歯の磨き	1日/1日
禁煙	1週間/1週間

3. 健康づくりに取り組んでポイントを獲得

月	取り組み	ポイント
10月		
11月		
12月		

4. ポイントを合計

合計 ポイント 500ポイント以上を獲得し、特典を受けられます。

チャレンジシート（見本）

- ・シートは、健康福祉センターやコミュニティセンターで配付します。お勧めの健康づくりごとに獲得できるポイントを決めていますので、シートに記録して、健康福祉センターやコミュニティセンターの回収ボックスに提出してください。
- ・500ポイントでもれなく県のやまがた健康づくり応援カード（詳しくは県のホームページをご覧ください）を差し上げます。

- ・提出期限の令和6年1月31日まで提出した方のうち上位10名様（同ポイントの場合は抽選）にはどおりいむ農園のギフト券を贈呈します。
- ・シートの裏には取り組みを目で見えて楽しむ「べにたかちゃん塗り絵」があります。アンケートにもご協力ください。
- ・小学生、中学生には10月の30日間取り組むシートを配付します。お子さんの取り組みをぜひ応援してください。

お試し公開 健康づくり推進員養成講座

- 町内で活躍している健康づくり推進員を養成する講座にお試し参加してみませんか。テーマごとに講話と調理実習をしています。おひとり1回に限り。1回3人まで受け付けます。
- ・講座の一週間前まで健康推進係（☎86-0210）に申し込んでください。
 - ・会費400円（調理実習の材料代として）

日時	内容
10月6日（金） 午前9時～12時	生活習慣病予防の健康づくり、バランスのとれた食事（調理実習）
10月20日（金） 午前9時～12時	子どもの健康づくりと食育、子どもの食生活（調理実習）
11月2日（木） 午前9時～12時	働き盛りの健康づくりと食育、働き盛りの食生活（調理実習）
11月17日（金） 午前9時～12時	高齢者の健康づくりと食育、高齢者の食生活（調理実習）

健康づくり推進員40周年記念講演会

町で健康づくり推進員活動が始まって40年になることを記念して講演会を開催します。一般の方も聴講できます。10月18日（水）まで健康推進係（☎86-0210）に申し込んでください。

日時：11月1日（水）午後1時30分～3時
内容：健康長寿のために ～大切な生活習慣とは～

講師：（独）国立病院機構災害医療センター
心臓血管外科 新野医院 副院長 新野哲也 氏
会場：中央公民館 大会議室

オクトーバーラン&ウォーク アールビーズスポーツ財団主催

10月の1か月間、特定のスマートフォンアプリで各自の歩数や走行距離を記録し他の参加者と競い合うイベントです。参加自治体同士、住民の合計平均行動距離等をランキングで競う自治体対抗戦も開催されます。自分で設定した目標距離にチャレンジするもよし、友人と競って楽しむもよし、みんなで参加してイベントを盛り上げましょう！（歩数も記録できるので記録表とあわせてしらかが健紅マイレージに参加してください。）

※アプリのインストールおよびイベントの参加は無料です。
※イベントに参加するには「Sports net ID」への会員登録が必要です。



ウォーキングの部 スポーツタウン WALKER		ランニングの部 TATTA	
iPhone版	Android版	iPhone版	Android版