

かしまだ包括 便り 第58号

1面：12月2日から現行の健康保険証は発行されなくなります
2面：新人職員紹介・ミニ情報：認知症の予防とは？

【12月2日から現行の健康保険証は発行されなくなります】

健康保険証が廃止されマイナ保険証を基本とする仕組みに移行します。マイナ保険証をお持ちでない方は、マイナンバーカードの取得・マイナンバーカードの健康保険証利用登録をご検討ください。

Q. 健康保険証はいつまで使えますか？



12月2日以降、新規の健康保険証の発行は終了し、同時点でお手元にある有効な保険証は、その時点から最長1年間（※）使用することができます。

※ 有効期限が2025（令和7）年12月1日より前に切れる場合はその有効期限まで有効となります。

Q. マイナンバーカードを申請するにはどうしたらいい？

川崎市では以下の3つの方法でマイナンバーカードを申請できます。

- ① 区役所等窓口で申請、後日カードは自宅へ郵送
- ② 申請書を郵送、後日カードは区役所等窓口で受取
- ③ パソコン・スマートフォン等で申請しカードは後日、区役所等窓口で受取

Q. マイナンバーカード持っていないと病院に行けないの？

12月2日以降、マイナンバーカードをお持ちでない方や紛失・更新中の方などは、ご本人の被保険者資格の情報などを記載した「資格確認書」が無償交付される予定です。

「資格確認書」を医療機関等の窓口で提示することで、引き続き、一定の窓口負担で医療を受けることができます。

詳細は川崎市ホームページやマイナンバーコールセンターでご確認下さい。

川崎市マイナンバーコールセンター

電話：0120-380-366（フリーダイヤル）



《かしまだ地域包括支援センター新人職員紹介》



好きなこと



みなさま、初めまして。

今年4月から「かしまだ地域包括支援センター」のメンバーになりました村田と申します。職種は保健師で、病気の予防や健康づくりについて学んできました。健康な方が健康で居続けられるように、体が弱っている方はそれ以上悪くならないように、包括職員全員で地域の皆様のご支援をしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願ひいたします。

【ミニ情報：認知症の予防とは？】

認知症はだれもがなりうるものです。認知症の多くを占めるアルツハイマー型認知症や血管性認知症は、生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）との関連があるとされ、普段からの生活管理が認知症のリスクを下げると考えられています。**バランスの良い食事**を摂れていますか、**定期的な運動習慣**はありますか。できていないかもとお思ひの方は、この機会に日常生活を見直してみましよう。

「もしかして認知症かな」と思われたら、お一人で悩まずに、かかりつけの医師や地域包括支援センターにご相談ください。

認知症の正しい知識や対応を学び、地域で認知症の人やその家族に対して、できる範囲で応援する「認知症サポーター養成講座」を開催しています。ご希望の方は区、又は地域包括支援センターにご連絡下さい。

いつまでも自分らしく、認知症になっても住み慣れた地域で暮らせる街を皆様で作っていきましょう！



かしまだ地域包括支援センターのご案内

- * 高齢者とそのご家族の総合相談窓口（無料）です。
- * 来所、電話、訪問による相談をお受け致します。
- * 秘密は厳守します。 お気軽にご相談ください。

相談時間 月曜日～土曜日 9：00～17：00まで

〒212-0027 川崎市幸区新塚越201ルリエ新川崎6階

TEL：044-540-3222

（鹿島田駅前のマルエツが入っているビルの6階です）

担当地域

北加瀬・矢上
鹿島田・下平間
古川町・新塚越