医療費の節約にご協力をお願いします

▽問い合わせ先＝国保医療課国保年金係（☎内線148）

国民健康保険は、被保険者（加入者）の皆さんが病気やけがをした際に安心して医療機関にかかることができるよう、医療給付サービスを提供する制度です。

近年、医療の高度化や加入者の高齢化により一人当たりの医療費は増え続けています。

今後も、限られた財源の中で、加入者の皆さんに安定した医療給付サービスを提供していくためには、加入者一人一人が医療費を節約することが不可欠となっています。

医療費の節約方法

■「かかりつけ医」を持ちましょう

病気や健康のことを相談できる身近な「かかりつけ医」を持つことで、既往歴や健康状態などを把握でき、適切な治療につながります。

■重複受診をやめましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診する「重複受診」はやめましょう。受診するたびに初診料がかかり、医療費が高額になる場合があります。

■ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品は、新薬と同様の効き目や安全性を持った低価格の医薬品です。利用することで薬にかかる費用負担を減らすことができますので、医師や薬剤師に相談してみましょう。

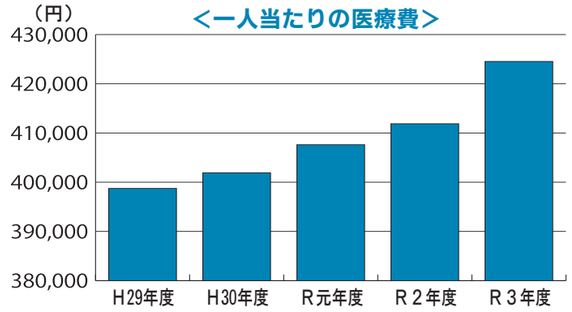
なお、現在一部のジェネリック医薬品では、供給不足や欠品が生じているため、切り替えができない場合もあります。

■薬の飲み残しをなくしましょう

飲み忘れや自己判断による服用の中断などで余った薬を「残薬」といいます。近年、この残薬が医療費増加の原因の一つとして問題になっています。残薬がある場合は、医師や薬剤師に相談することで、安全性の確認や次回以降の処方の調整などにつながります。

■特定健診を受診しましょう

特定健診を受けて、生活習慣病をはじめ様々な病気の早期発見と重症化予防につなげましょう。



新型コロナウイルスワクチン接種情報

２・３月の接種日程のお知らせ

国の定める接種期間が３月で終了するため、以下の日程が最終となります。

■12歳以上向け・オミクロン株対応ワクチン接種（集団接種）

▷**会場**＝総合福祉センター（警察署となり）
▷**期日**＝２月18日（土）、３月18日（土）
▷**時間（予約時間）**＝午後２時30分～４時
※接種時間の15分前を目安にご来場ください（最終受付時間は午後４時10分まで）。
▷**使用ワクチン**＝ファイザー社製（BA.4-5型）
▷**予約方法**＝以下のいずれかでご予約ください。
①インターネット予約
新型コロナウイルスワクチン予約サイト（右の２次元コード）
②電話予約＝新型コロナワクチン接種予約センター（☎㉒8462）

ワクチン予約サイト

■５～11歳向け・３回目接種

▷**会場**＝国保越喜来診療所
▷**期日**＝２月１日（水）、３月８日（水）、17日（金）
▷**時間**＝午後４時30分（３月17日のみ午後２時）
※接種時間の15分前を目安にご来場ください。
▷**予約方法**＝新型コロナウイルスワクチン接種相談窓口（☎㉒8061）へ電話でご予約ください。

■その他

次の①～④の接種を希望する人は、新型コロナウイルスワクチン接種相談窓口（☎㉒8061）へご相談ください【①乳幼児（生後６カ月～４歳の１・２・３回目接種、②５～11歳の１・２回目接種、③12歳以上の１・２回目接種、④18歳以上でノババックスワクチンの接種】

お知らせ

小学校入学期日指定通知書は届いていますか？

本年４月に小学校へ入学する子どもの保護者に、「小学校入学期日指定通知書」を１月に郵送しました。

通知書がまだ届いていない場合は、ご連絡ください。

▽**対象**＝平成28年４月２日～平成29年４月１日に生まれた子ども
▽**問い合わせ先**
学校教育課学務係（☎内線292）

１月、２月のマイナンバーカード休日受付について

申請を希望する人は、事前に電話で予約し、必要書類を持参の上、ご来庁ください。

交付を希望する人は、案内文書に記載されている必要書類を持参の上、手続きをしてください。

▽**期日**＝１月29日（日）、２月５日（日）、12日（日）、26日（日）
▽**実施時間**＝午前９時～正午
▽**問い合わせ先**
市民環境課市民登録係（☎内線123）

マイナポイント第２弾の対象マイナンバーカードの申請期限を延長しました

マイナポイント第２弾の対象となるマイナンバーカードの申請期限が、令和５年２月末へ延長となりました。申請期限間際には窓口の混雑が予想されるほか、実際にお手元にカードが届くまで１カ月程度かかりますので、早めの申請をお願いします。

※マイナポイントを受け取るには、別途申し込みが必要です。

▽**問い合わせ先**
ＩＣＴ推進室（☎内線137）

税務署に申告作成会場を開設します

大船渡税務署では、税務署１階に申告書作成会場を開設します。

入場には、入場整理券が必要です。整理券は、会場での当日配付とＬＩＮＥによる事前発行があります。配付方法などの詳細は、国税庁ホームページなどをご覧ください。

なお、整理券の配付状況に応じて、後日の来場をお願いすることがあります。

▽**開設期間**＝２月８日（水）～３月15日（水）
※土・日・祝日を除く
▽**時間**＝午前９時～午後５時
▽**その他**
・「令和４年分確定申告のお知らせ」を持参ください。
・国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」の利用にご協力ください。
▽**問い合わせ先**
大船渡税務署（☎㉖3481）

催し・講座

おしゃれな布リースをつくろう！

▽**期日**＝２月９日（木）
▽**時間**＝午後１時30分～３時30分
▽**会場**＝働く婦人の家研修室
▽**対象**＝市内にお住まいまたはお勤めの人
▽**講師**＝山崎ちや子さん
▽**参加料**＝1,000円
▽**定員**＝10人（先着順）
▽**申込期限**＝２月２日（木）
▽**持ち物**＝筆記用具、ボンド（布が貼れるもの）、ウエットティッシュ、はさみ、上靴
▽**申込先・問い合わせ先**
働く婦人の家（☎㉗1001）

相談

起業・経営等無料相談会を開催します

▽**期日**＝２月９日（木）、24日（金）
※この他の日程についても、気軽にご相談ください。
▽**時間**＝①午後６時、②午後７時30分
▽**会場**＝大船渡市役所本庁舎会議室など
※気仙管外の人限定で、オンラインでの参加も可
▽**相談時間**＝１組90分まで
▽**対象**
・市内で起業を検討している人
・市内で開業後おおむね５年以内、もしくは市内で第二創業を検討している人
▽**相談内容**＝起業、第二創業、事業承継、事業拡大、資金調達（補助金ほか）、各種届け出など
▽**申込方法**＝申込フォームまたは電話でお申し込みください。
▽**申込締切日**
開催日の１週間前
▽**その他**
・経営に関する専門の相談員が対応し、個人情報は厳守します。
▽**申し込み・問い合わせ先**
産業政策室（☎内線107）

申込フォーム

身体障がい者（補装具）の巡回相談を行います

専門の医師が、義肢・装具・車いすなどの補装具の製作・修理・適合に関する相談に応じます。

▽**期日**＝３月２日（木）
▽**時間**＝午後２時30分～５時
※受け付けは午後３時まで
▽**会場**＝おおふなぽーと
▽**持ち物**＝身体障害者手帳【難病の人は難病名が記載されている診断書、または特定医療費（指定難病）受給者証】、印鑑、補装具など
▽**申込締切日**＝２月10日（金）
▽**申込方法**＝事前予約が必要です。電話で申し込みください。
▽**申し込み・問い合わせ先**
地域福祉課障害福祉係（☎内線183）

▷問い合わせ＝市役所☎0192㉗3111