

## 国民健康保険の医療費通知

国民健康保険の医療費負担の仕組みや、健康に関する認識を深め、医療機関などの診療報酬の不正請求を防止するため、医療機関などを受診した世帯全員の医療費総額を記載した医療費通知を送付しています。

### 医療費控除の申告に利用できます

下記の場合は、領収書などで金額を確認し「医療費控除の明細書」に補記が必要です。

- 精神科を受診した場合（プライバシーに配慮し記載されません）
- 県外の医療機関を受診した場合（一部診療機関名が記載されていないことがあります）
- 医療機関から国民健康保険への請求が遅れるなどの理由で、一部の受診が記載されていない場合
- 通知に記載されている患者負担額と実際の負担額が異なる場合（公費負担医療や高額療養費などを利用した場合）

### 医療費通知の送付時期

送付月	対象診療月
2025年2月上旬	1月～10月診療分
2025年3月上旬	11月・12月診療分

2024年の11月と12月の診療分が記載されている医療費通知は、2025年の3月上旬に送付を予定しています。通知が届く前に確定申告をする場合は、医療機関などの領収書で計算してください。  
※医療費控除の申告に関しては、税務署にお問い合わせください。

マイナポータルで医療費通知  
情報を確認・取得できます

詳しくは▶



問 保険医療課 医療保険年金係 ☎ お太助フォン 42-5619



## 自転車の危険運転に罰則が科されます

11月1日(金)に「広島県道路交通法施行細則の一部を改正する規則」と「道路交通法改正」が施行され、自転車運転中の危険行為に罰則が科されるようになります。

### 傘の使用

- 手に持つ
- 自転車に固定する

### 物を持つ

- 買い物袋
- 携帯扇風機
- ペットボトル

### 《 罰則の対象となる危険運転の例 》



違反した場合の罰則  
5万円以下の罰金



違反した場合の罰則  
6か月以下の懲役または10万円以下の罰金

### 携帯電話の使用

- 通話
- 画面の注視

自転車を運転する際には交通ルールを守って安全な運転に努めてください。

安芸高田警察署 ☎47-0110 / 危機管理課 ☎お太助フォン 42-5625

☑ 安芸高田警察署メルマガ 身近な犯罪情報などをタイムリーに配信しています(右のQRコードから登録できます)



## 生活習慣の見直し やってみよう!健康チャレンジ

「生活習慣を改善したい」「健康に良いことを何か始めたい」と思っている方、まずは60日間の生活習慣改善に取り組んでみませんか?

30代・40代で  
運動していない人が  
約50%



◀ アンケート結果

### 健康チャレンジ!

用紙提出期限 2025年2月末

対象 本市在住で20歳以上の方



詳しくは  
市ホームページ

まずは

### 1 用紙をもらう

記録票は健康長寿課健康推進係に用意しています。  
〈取組期間〉2025年1月末までの2か月間(60日間)

### 2 取り組む項目を決めて実行

下記の「生活活動・運動」「食事」「その他」の各項目で目標を自由に決め、記録票に記入してください。

#### 生活活動・運動

- (例) ・ 普段より10分長く歩く  
・ 体操をする  
・ 筋力トレーニング  
・ 近場への外出は歩く

#### 食事

- (例) ・ 1日3回食べる  
・ 毎食野菜を食べる  
・ 腹八分目にする  
・ 塩分を控える

#### その他

- (例) ・ 歯間ブラシ、フロスを使う  
・ 口の体操をする  
・ 週2回は飲酒をしない  
・ タバコの本数を減らす

続けて  
できない日があってもOK!

### 3 記録票を提出

記録票を健康長寿課健康推進係に提出してください。

参加賞  
プレゼント!

## 月に1度の健康づくり はっらっ健康教室

11月は  
骨密度測定も  
行います

### 〈 11月の開催日程 〉

教室内容 健康づくりと介護予防のための筋力維持・強化運動

対象 65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方

開催時間 13:30~15:30

申し込み 不要 参加費 無料

※水分補給のための飲み物を持ってきてください。

※美土里会場に参加する方は屋内シューズを持ってきてください。

5日(火)	甲田文化センターミュージズ
6日(水)	向原生涯学習センターみらい
13日(水)	美土里生涯学習センターまなび
20日(水)	八千代文化施設フォルテ
21日(木)	高宮田園パラッツォ
26日(火)	クリスタルアージョ

問 健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633