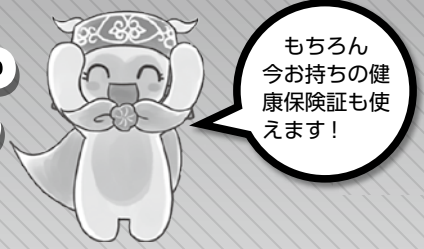


# マイナンバーカードが 健康保険証として 利用できます!



オホーツク管内で利用できる医療機関

**92** 医療機関※

網走市内で利用できる医療機関

**10** 医療機関※

※4/17 現在。医科、歯科、調剤薬局を含む。順次拡大予定。

メリット

**1** 医療機関での保険証  
確認がスムーズに

顔認証付きのカードリーダーで受付が自動化され、本人確認と保険資格確認が一度にできます。

メリット

**2** 正確なデータ共有で  
より良い医療へ

本人が同意すれば、過去の薬剤や特定健診等の情報を医師に提供できるため、より良い医療が可能です。

メリット

**3** 薬剤情報・健診結果  
を閲覧できる

マイナポータル（マイナンバーカードに関する自分専用PCサイト）にログインすると、薬剤情報・特定健診結果を確認できます。

メリット

**4** 限度額適用認定証の  
手続きが不要!

利用できる医療機関であれば、限度額が適用され、窓口での支払額を抑えることができます。  
※本人の同意が必要です。また、医療費助成を受けている場合は書類が必要です。

メリット

**5** 確定申告での医療費  
控除がより簡単に

マイナポータルにて自分の医療費通知情報が閲覧できるようになるため、2021年分の確定申告からマイナポータルを通じて2021年9月分以降の医療費情報が自動入力可能になります。

メリット

**6** 健康保険証として  
ずっと利用可能

就職や転職、引っ越しをしてもマイナンバーカードを保険証として使うことができます。  
※保険者での加入・喪失の届け出は必要です。

マイナンバーカードを保険証として利用するためには、事前にマイナポータルなどでの申し込みが必要です（市役所下記窓口でも受け付けています）。

◇お問い合わせ（制度の詳しい  
内容やマイナポータル操作方法）

マイナンバー総合フリーダイヤル

**0120-95-0178**

マイナンバー 受付時間（年末年始を除く）  
平日 9:30~20:00  
土日祝 9:30~17:30

◇網走市の国保・後期高齢者医療に  
関するお問い合わせ

戸籍保険課 医療保険係（内線 259）



# 6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です

この機会にお口の健康について考えてみませんか？「問い合わせ／網走市保健センター ☎438450」

## 舌（した・ぜつ）の働き

### 舌は大切な役割

「舌の役割は？」と尋ねられたら、もっとも多い答えは「味覚を感じること」かも知れません。

しかし、舌にはそれ以外にも、いくつもの大切な働きがあります。

### 舌の構造

舌は、動物の口の中にある筋肉で出来ている器官です。筋肉を動かすことで、形や位置を自在に変えることができ、食物を飲み込む、言葉を喋るなどに使われます。

また、消化器、運動器の働きをもち、その運動は非常に細かく、正確にコントロールすることが可能です。

哺乳類の舌には、味覚を感じるセンサーや感覚器である味蕾（みらい）があります。人間の舌には約1万個の味蕾があるとされています。

舌の表面は「舌乳頭」という突起に覆われています。



### 舌の機能

#### ① 味覚

舌は表面にある味蕾で、甘味・苦み・塩味・酸味などを感じるすることができます。これらの味が複雑に混じり合い、人は「おいしさ」を楽しむことができます。

味蕾の大部分は舌にあります。舌の舌の大部分は舌にあります。舌の舌の大部分は舌にあります。

#### ② 咀嚼、嚥下

食べた物が喉から食道・胃へ送り込まれること、飲み下すことを嚥下といい、舌は嚥下をする際、口の中にある食べ物を上手に食道に送り込む、重要な働きをします。

また、奥歯で効率的に噛むために、歯と歯の間に食べ物を運び、唾液を混ぜ合わせるのも舌の役割です。

#### ③ 発音

私たちが言葉を発するにも舌の存在は欠かせません。

言葉が口から出てくるのは、声帯から振動した空気を口腔内で共鳴させて音にしているからです。

このとき共鳴をうまく形づくるのが舌で、舌が上手に動かないと、言葉がうまく出せなくなってしまう。

#### ④ 歯並び

舌の存在は歯の並びにも大きく関わります。歯を内側から支える舌が左右どちらかに偏り、特定の歯を押すなどの癖があると、歯並びが乱れてしまいます。

このように、舌は全身の一部としては小さな器官ですが、複雑で、さまざまな機能を有しているとても重要な器官です。舌の動きを低下させないこと、そして清潔に保つことなど、口腔ケアに努めましょう。

## 図画・ポスター展示



☆とき 6月10日(金)～6月13日(月)  
☆ところ エコセンター2000アトリウムロビー  
☆それぞれ金賞・銀賞に選ばれた作品は、「北海道・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」に出品されます。  
※無料歯科検診は新型コロナウイルス感染予防のため中止します。

主催 北見歯科医師会斜網地区歯科医師団  
網走市・網走保健所

## お口のトレーニングに挑戦してみよう！

1日30セットを目安に、声は出さずに、口を大きく動かすことがポイント！



「あー」  
口を大きく開ける。



「いー」  
口を大きく横に広げる。



「うー」  
唇をとがらせて前方へ突き出す。



「べー」  
舌を突き出して、下に伸ばす。