



# 二葉・タカフジだより



## メリットいっぱい！マイナンバーカード

### ①よりよい医療が可能に！

情報提供に同意することで過去のお薬情報や特定健診情報を医師・薬剤師と共有でき、より適切な医療が受けられます。



### ②医療費控除が簡単に！

従来は1年分の医療費の領収書を管理する必要がありましたが、マイナポータルと連携することにより、該当項目に医療費通知情報の自動入力を行うことが可能となりました。

### ③手続きなしで高額療養費の限度額をこえる支払いが不要に！

限度額認定証の申請手続きをしたり、一時的な高額な費用の支払いが免除されます。

### ④引っ越しの手続き

市区町村にいかずにいつでもマイナポータルからオンラインで転出届を提出することができます。また、コンビニで各種証明書などを取得することができます。



## 現行の健康保険証の新規発行終了について

現行の健康保険証の発行については、令和6年12月2日より終了し、マイナンバーカードでの保険証利用を基本とする仕組みに移行します。令和6年12月2日時点で有効な健康保険証は、最大1年間有効とする経過措置が設けられています。

また、マイナンバーカードを持っていない人やマイナ保険証の利用登録をしていない人には、12月以降に順次「資格確認書」が送付される予定です。



## 肝臓をいたわるレシピ

～あさりと豆腐の煮もの～



### <材料2人前> <作り方>

- ・あさり300g
- ・しめじ1/2株
- ・にら1/2束
- ・木綿豆腐1/2丁
- ・しょうが1/2片

- [A]水 大さじ4
- [A]酒 大さじ2
- [A]砂糖 大さじ1/2
- [A]しょうゆ 大さじ2
- [A]みりん 大さじ2

①あさはあらかじめ砂抜きをしておき、殻をこすり合わせて洗っておきます。木綿豆腐は4等分に切り、しめじは石づきを落として小房に分けます。しょうがは皮をむいて薄く切り、にらは5cm程度の長さでざく切りにします。

②フライパンにあさり・木綿豆腐・しめじ・しょうがを入れ[A]をすべて加えて煮込みます。

③あさりの口が開いたら、にらを加えて軽く火が通ったら完成



## ミラグリーン錠

肝臓が気になる方や二日酔の方に！



ミラグリーンとは、6種の強肝成分、体内の新陳代謝を高め、肝臓の負担を助ける各種ビタミン群を配合した製剤です。肝臓の気になる人や日頃よくアルコールを飲まれる人におすすめいたします。

**【効能・効果】**二日酔、流行性肝炎、脂肪肝、肝硬変症、黄疸、アルコール中毒、薬物中毒、自家中毒

**【用法・用量】**成人(15歳以上)1回2錠 1日3回  
7歳以上15歳未満 1回1錠 1日3回  
7歳未満 服用しないこと

**【ここがポイント！】**お酒を飲む前に服用すると、すぐに解毒作用を行うので二日酔いを予防します。弱った肝臓を修復する成分が肝臓を保護し、機能を保ちます。服用を続けていただくことで肝数値の改善をサポートします。

※一部取り扱いのない店舗もございます