

1. 关于向我的健康保险证的过渡

从令和6年12月2日起，现行的健康保险证将停止发行，转而采用以“我的健康保险证”（已注册为健康保险证使用的个人编号卡）为基础的制度。手头现有的健康保险证在令和6年12月2日之后，如果姓名、地址、部分负担比例等没有变更，还可以继续使用到健康保险证上记载的有效期（令和7年7月31日）为止。

尚未持有“我的健康保险证”的人，请务必获取个人编号卡，并进行健康保险证使用注册。个人编号卡的健康保险证使用注册可以在医疗机构和药店的读卡器上进行。在医疗机构和药店使用个人编号卡时，将个人编号卡放在带有面部识别功能的读卡器上。为了进行本人认证，可以选择人脸识别或输入4位数的密码。最后，选择同意提供各种信息即可完成。

使用个人编号卡作为健康保险证的好处是，可以基于过去的药物和诊疗数据，获得更好的医疗服务。此外，当发生突发手术和住院时也无需支付高额费用。在紧急送医时，携带个人编号卡可以得到更适当的急救处理和对就诊医院的选择。

个人编号卡不仅可以作为健康保险证使用，而且在日常生活中的使用领域也在逐步扩大。请随身携带并灵活使用个人编号卡。

2. 有关自行车道路交通法的改正

从令和6年11月起，骑自行车时，除了停车状态外，其他使用手机通话或注视屏幕的“边骑边用手机”行为将被道路交通法禁止，并且处罚力度也被加大了。

如果在骑自行车时“边骑边用手机”，将被处以6个月以下的拘役或10万日元以下的罚款。如果因“边骑边用手机”导致交通事故，将被处以1年以下的拘役或30万日元以下的罚款。

此外，骑自行车的“酒后驾驶”也将受到罚款处罚。对于“酒后驾驶”，将被处以3年以下的拘役或50万日元以下的罚款。同时，向可能进行酒后驾驶的骑车人提供酒类或自行车也是被禁止的，并将受到罚款处罚。

不只是“边骑边用手机”和“酒后驾驶”，撑伞骑车、使用耳机或耳塞等导致无法听到安全驾驶所需的声音或听不到声音、双人骑行、并排行驶也都是禁止的。每项违规行为将被处以5万日元以下的罚款等处罚。

对于反复进行危险违规行为的自行车骑行者，有义务必须参加“自行车骑行者培训”。如果无视命令，不参加自行车骑行者培训，将被处以5万日元以下的罚款。

加强自行车驾驶相关规则的背景是，近年来自行车交通事故呈增加趋势。请再次确认自行车驾驶相关规则，安全使用自行车。

3. 有关流感的预防工作

已经进入了流感流行季节。流感是由流感病毒引起的呼吸道感染，与通常的轻症“感冒综合症”不同。流感的主要传播途径是通过咳嗽或打喷嚏时经口产生的小水滴进行飞沫传播。感染后经过 24 至 72 小时的潜伏期，会突然出现高烧、头痛、关节痛、肌肉痛等症状。流感的特点是容易并发支气管炎或肺炎等，尤其是老年人，重症化的风险更高。

接种流感疫苗虽然不能完全防止发病，但即使患病也能防止症状加重，降低并发症和死亡的风险。

接种疫苗后大约需要两周时间才能产生对流感的抵抗力，其效果大约能持续五个月。因此，在流感流行前接种疫苗非常重要。

预防流感的方法包括“咳嗽礼仪”、“洗手”、“避免三密（密切接触、密集场所、密闭空间）”、“通风”和“佩戴口罩”等基本的感染措施，彻底实施这些感染措施可以降低感染风险。此外，身体不适时应避免外出。如果出现发热等症状，首先请向您平日就诊的医院进行电话咨询。