

健康食品は「薬」ではなく、「食品」です。健康食品を複数利用したり、医薬品的な効果を期待して利用するなど、誤った使い方により逆に健康を損なってしまうことがあります。不確かな情報に惑わされず、正しく使用しましょう。

事例 1 健康食品を購入して食べたところ、体調不良になった。販売店は「悪いものが体から出ている」と言うが、かかりつけ医に相談すると健康食品が原因ではないかと言われ、食べるのをやめると症状がなくなった。

事例 2 SNS で人気の配信者が紹介していたサプリを同じように使用していたが、その配信者が勧める摂り方が、目安となる 1 日の摂取量を大きく超えていることが分かった。

事例 3 体に良いものをたくさんとれば健康によいと思い、複数の健康食品を一緒にとっていたが、組み合わせに

よっては栄養の吸収を妨げたり、逆効果であることが分かった。

アドバイス

○健康食品は、不足しがちな栄養素を補う補助として利用しましょう。医薬品のような治療・予防効果は期待できません。

○誇大広告をうのみにせず、成分や安全情報をきちんと確認しましょう。

○たくさん摂っても効果が高まるわけではなく、逆に副作用のおそれがあります。

○薬との飲み合わせによる健康被害のおそれがあるので、併用する場合はかかりつけ医や薬剤師に相談しましょう。

○消費者庁ホームページでは、健康食品の誤った使い方により逆に健康を損なってしまった事例を紹介しています。

相談業務の案内

相談は無料で秘密は厳守します。気軽にどうぞ。市内の方であれば、どの窓口でも相談できます。

相談	日時	場所	問合先
弁護士相談(要予約) (弁護士が法的な見解等を助言) ※予約開始 8月分: 7/1(水)~ 9月分: 8/3(月)~ (各日8時30分より受付) ※同じ案件での相談は2回まで (異なる会場で相談しても同様)	7月10日(金)、24日(金) 8月7日(金)、28日(金) 10時~12時	本庁舎 2階 市民相談室	市民生活課 ☎(21) 2122
	7月16日(木) 10時~12時	大平隣保館 ☎(43) 6611 ☎0120-46-7830	
	7月21日(火) 10時~12時	藤岡総合支所 別館 2階 会議室	
	8月18日(火) 10時~12時	都賀総合支所 2階 小会議室	市民生活課 ☎(21) 2122
	7月28日(火) 10時~12時 8月20日(木) 10時~12時	西方総合支所 1階 会議室 岩舟総合支所 会議室棟 1階第1会議室	
法律相談(要予約) ※主催 栃木市社会福祉協議会 宅地建物相談(売買や賃貸借、所有と管理) 予約開始: 7/1(水)8時30分~ 司法書士相談(相続・遺言、不動産登記、成年後見制度等) 予約開始: 7/1(水)8時30分~ 行政書士相談(相続・遺言、農地転用、開発行為等の手続) 予約開始: 7/1(水)8時30分~	7月7日(火)、21日(火) 9時~12時	大平地域福祉センター ふるさとふれあい館	栃木市社会福祉協議会大平支所 ☎(43) 0294
	7月17日(金) 10時~12時		
	7月15日(水) 10時~12時	本庁舎 2階 市民相談室	市民生活課 ☎(21) 2122
	7月17日(金) 14時~16時		
消費生活相談(要予約) (商品やサービスなど消費生活全般) 合同相談(要予約※相談日の1週間前まで) ・行政相談(国の行政機関等の業務に対する苦情・意見・要望等) ・人権擁護委員相談	月~木曜日 9時~12時、13時~15時	本庁舎 2階 消費生活センター ☎(23) 8899 FAX (23) 8820	
	7月14日(火) 10時~12時 ※ご都合がつかない場合や各総合支所での相談をご希望される場合、お気軽にお問合せください	本庁舎 2階 市民相談室	市民生活課 ☎(21) 2122
市民相談(日常生活の問題など)	月~金曜日 9時~17時	本庁舎 2階 市民相談室	市民生活課 ☎(21) 2122
人権相談	月~金曜日 8時30分~17時15分	大平隣保館 ☎(43)6611 ☎0120-46-7830、厚生センター ☎(24)2444、人権・男女共同参画課 ☎(21)2161	
配偶者等からの暴力(DV)相談	月~金曜日 9時~16時	配偶者暴力相談支援センター ☎(21)2218	
いじめ相談電話 青少年相談(非行問題・不登校など)	月~金曜日 9時~17時 ※土日祝日・時間外は事前に予約が必要	本庁舎青少年育成センター ☎(24)0667 gakyusy03@city.tochigi.lg.jp 本庁舎青少年育成センター ☎(23)6566 gakyusy03@city.tochigi.lg.jp	
家庭児童相談(0~17歳の子とその家族、ヤングケアラー等)	月~金曜日 8時30分~17時15分	子ども家庭センター ☎(25)5149	
児童虐待相談	月~金曜日 8時30分~17時15分	子ども家庭センター ☎(25)5149 ※左記以外の時間は ☎189	
女性・ひとり親家庭相談	月~金曜日 8時30分~17時15分	子ども家庭センター ☎(25)8033	
障がい児者相談(福祉サービスの利用・障がい理由とする差別・合理的配慮及び虐待防止)	月~金曜日 8時30分~17時15分	本庁舎障がい福祉課 障がい児者相談支援センター係 ☎(21)2219 FAX (21)2682	
ひきこもり相談(要予約) ※事前にお話を伺います。	第4水曜日(次回7月22日) 10時~12時、13時~15時		
就労支援相談(要予約) (40歳未満の就労相談)	第1・3月曜日13時~21時 第1・3土曜日17時~21時	祝日除く 栃木勤労青少年ホーム ☎(22)3113	
	第2・4月曜日13時~21時 毎週土曜日13時30分~16時30分	大平勤労青少年ホーム ☎(43)5191	
高齢者相談(介護や福祉、生活全般、虐待)	月~金曜日 8時30分~17時15分	本庁舎 栃木中央地域包括支援センター係 ☎(21)2245・2246	
もの忘れ相談(認知症の専門員による相談)	第2金曜日(次回7月10日) 10時~11時30分	本庁舎 1階 市民スペース 栃木中央地域包括支援センター係 ☎(21)2171・2246	

国民健康保険 資格確認書・資格情報のお知らせを発送します

現在お使いの国民健康保険資格確認書、資格情報のお知らせ(70歳以上)は、7月31日(金)で有効期限を迎えます。新しい「資格確認書」、「資格情報のお知らせ」は7月中に郵送します。

マイナ保険証をお持ちでない方

新しい「資格確認書」が届きます。8月1日(土)以降は、新しいものを使って受診してください。

マイナ保険証をお持ちの方

新しい「資格情報のお知らせ」が届きます。8月1日(土)以降も、引き続きマイナ保険証を使って受診してください。

【70~74歳の方】「資格情報のお知らせ」に負担割合の記載がありますので、ご確認ください。

【70歳未満の方】「資格情報のお知らせ」に有効期限はありませんが、記載項目に一部変更があるため、新しいものをお送りします。

国民健康保険税に未納がある方

令和6年度までに課税された国民健康保険税に滞納がある世帯には、全額自己負担となる「特別療養」の資格確認書または資格情報のお知らせを郵送します。滞納が解消されましたら、通常の負担割合への切り替えを行いますので、領収証書(国民健康保険税)をお持ちのうえ、窓口までお越しください。

※新たに交付する資格確認書等は、6月10日(水)時点の情報で作成していますので、すでに市役所で喪失手続きがお済みの方にも行き違いで届くことがあります。その際は、お手数ですが破棄していただきますようお願いいたします。

※国民健康保険の加入・喪失は、マイナ保険証の方も市役所窓口での手続きが必要です(資格喪失手続きはオンライン(PC・スマートフォン)でも可)。

※職場の健康保険に切り替わった場合は、必ず国民健康保険の喪失手続きをしてください。

問合先 保険年金課 ☎(21)2131



◀オンラインによる喪失手続き(栃木市電子申請システム)はこちらから

国民健康保険にご加入されている皆様へ

資格情報のお知らせ・資格確認書
についてお知らせします。

マイナ保険証をお持ちの方には
資格情報のお知らせが届きます!

資格情報のお知らせ

- ・マイナ保険証の利用登録がお済みの方に、医療保険の資格情報を確認できるように交付される書類です。
- ・資格情報のお知らせが届いた方は、**マイナ保険証で医療機関等を受診してください。**

※資格情報のお知らせ自体は受診等できませんが、顔認証付きカードリーダーの不具合など、医療機関等でマイナ保険証を利用できない場合には、マイナンバーカードとセットで提示することで受診できます。
※70歳未満の方の資格情報のお知らせには原則、有効期限がありません。
※すでに資格情報のお知らせをお持ちの70歳未満の方には新しく届かない場合があります。

マイナ保険証をお持ちでない方には
資格確認書が届きます!

資格確認書

- ・マイナンバーカードをお持ちでない方、マイナ保険証の利用登録がお済みでない方等が、**医療機関等を受診する際に提示する書類**です。
- ・有効期限があります。有効期限が切れるときには、申請しなくても自動で新しい資格確認書が送付されます。

令和6年度までに課税された国民健康保険税に未納があると、
病院や薬局を受診するとき全額自己負担になります!

国民健康保険は毎年8月に区分や負担割合等の更新を行います。
令和8年8月の更新において、
令和6年度分まで(過年度分含む)の国保税に未納がある世帯は、
特別療養費(10割負担)の対象になります。(高校生以下は除く)

特別療養の対象になると、3割(70歳以上の一部の方は2割)負担で医療機関を受診することはできません。

【病院・薬局受診時】

10割ご負担いただきます。

【市役所】

10割負担の領収書をお持ちになり、「特別療養費」の申請をしてください。
自己負担分を除いた金額を、滞納分の国保税に充当いたします。
※ご自身には戻りません。

3割負担で医療を受けるためには……

1. 滞納している国民健康保険税を全て納めてください。(収税課)
※災害・病気・失業・事業の休廃業等で納付が難しい場合は、納付計画についてご相談ください。
2. 所得の申告をしていない方は、至急申告してください。(税務課)
※収入がない方も、市県民税の申告をすることにより、国保税の軽減措置を受けられることがあります。
3. 指定難病等の医療費助成の受給者証(国や県から発行されたもの)をお持ちの方はご相談ください。(保険年金課)

【お問合せ先】 保険年金課(国民健康保険に関すること) 市役所2階 2B-2 0282-21-2131
 収税課(税金の納付に関すること) " 2C-2 0282-21-2281
 税務課(税の申告に関すること) " 2C-3 0282-21-2263