



広報せき

Seki Gocoro

2021
08

No.1726



使おっ! マイナンバー カード



Seki Gocoro 08

SEKI City Community Magazine

TOPICS

高齢者の在宅福祉サービス 6-7P
マイナポイント 12P
INFORMATION 13-30P
子育てカレンダー 33P

使おっ！ マイナンバーカード

マイナンバーカード、もう持っていますか？
いつか申請しようと思い、
通知カードが届いてからはや5年。
使う機会がないからまあいいや…
と思っているそのあなた！
周りのみんなは持っています。
できることも増えています。
マイナンバーカードを取得して使いこなそう！

なにができる？ マイナンバー

コンビニで証明書の発行



市役所だけでなく、全国のコンビニで取得できます

本人確認書類



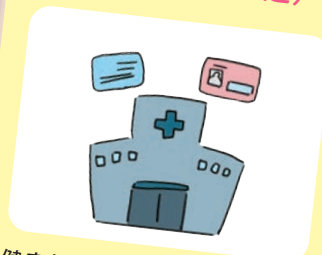
運転免許証などを持っていない人もマイナンバーカード1枚で本人確認書類に！

電子確定申告



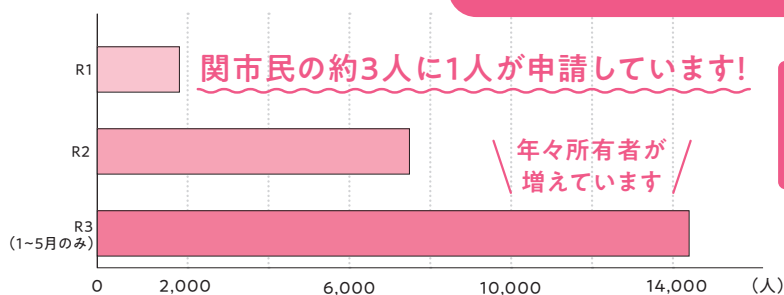
混雑する確定申告期間に税務署、市役所に行かずに自宅で行うことができます。

健康保険証(予定)



健康保険証として利用できるようになります。

マイナンバーカードの申請者数



関市民の約3人に1人が申請しています！

年々所有者が増えています

＼5月末時点の申請者数／

32,761人

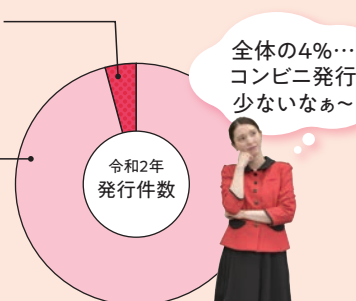


密回避でコロナ対策にも!

便利なコンビニ交付

コンビニ発行
3,123件

窓口発行
73,674件



コンビニで 発行できるもの

- 住民票 ●印鑑登録証明書 ●戸籍証明書(謄・抄本)
- 戸籍の附票 ●税証明書(所得/課税/課税所得)※最新年度のみ

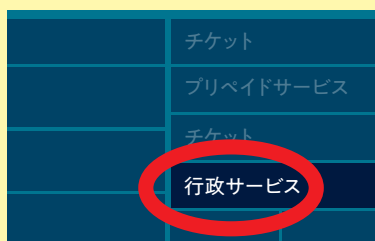
簡単・早い! コンビニ発行手続

START!!

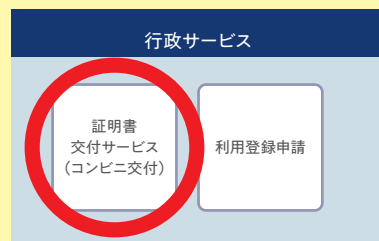
1. マルチコピー機で手続



2. 「行政サービス」をタッチ



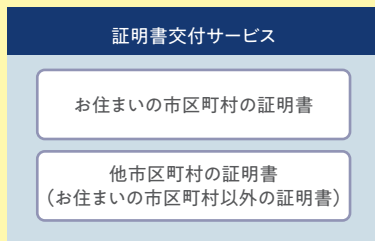
3. 「証明書交付サービス」をタッチ



4. マイナンバーカードをセット



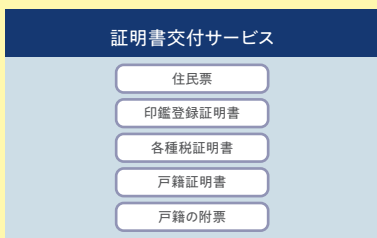
5. 証明書交付市町村を選択



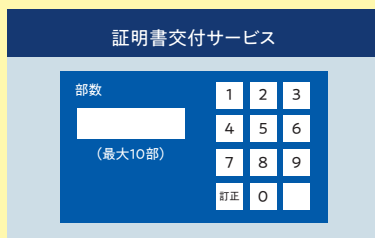
6. 暗証番号を入力、カードを回収



7. 証明書の種別を選択



8. 詳細を選択



9. 料金の支払



10. 証明書の印刷



FINISH!!

11. 無事手続完了!!



※この交付サービスを実施している市町村に住所または本籍がある人が利用できます。
※15歳未満は利用できません。

コンビニ発行
してみよう!



窓口交付より
ここが便利!!

- 市外のコンビニでも発行できる!
- 窓口よりも短時間 約2分! 申請書に記入の必要なし
- 土日祝日、早朝・夜間も取得できる!
午前6時30分~午後11時(土日祝問わず) ※戸籍のみ午前8時30分~午後5時15分



コンビニでの
発行方法
(YouTube)

照会先

- 住民票、印鑑登録証明、戸籍の発行について
- 税証明の発行について

市民課 ☎23-7700
税務課 ☎23-8874

からだを大切に、
年に1回受診を

特定健診・特定保健指導

自分のからだのこと、どのくらい知っていますか？

自分は大丈夫! と思っていても、何があるか分かりません。

『特定健診』を受けて「自分」を見つめなおし、

『特定保健指導』を受けて「生活習慣」を見なおしましょう!

特定健診とは

40～74歳を対象にメタボリックシンドロームに着目した健診です。ご加入の健康保険で受診することができ、自分で検査するよりも安く受診できます。

【費用】例えば関市国民健康保険に加入している人は…

全額自己負担すると約10,000円 ▶ 特定健診は1,000円!!

関市の
特定健診受診率
37%※
令和元年度

特定保健指導とは



保健師・栄養士などがサポートします/

特定健診の結果を見て、生活習慣病の発症リスクが高い人へ、定期的な面談や電話による助言、個人に合った計画の作成などを実施して、生活習慣を見直すためのサポートをします。

【費用】例えば関市国民健康保険に加入している人は…
民間のジムなどで指導を受けると

数千～数万円 ▶ 特定保健指導は0円!!

※ 関市国民健康保険加入者の場合

照会先

国民健康保険に加入している人 ▶ 保険年金課 ☎23-6729

(その他の健康保険に加入している人は、それぞれご加入の健康保険におたずねください)

特定健診を受けないのは

40歳を節目に特定健診を受けるようになりました。メタボと診断されてから、特定保健指導を受けて、大幅に改善しました。この歳でも変われるということを同年代の人たちに伝えたいです。

「現実逃避」



若い頃より若く

特定保健指導を受けてから体重が75.1→61.7kg。ウエストは85→66cm、ズボンはLからSサイズになりました。70kgあった20代よりも今のほうが健康です!!とにかく動きやすくなったことがうれしいです。

大好きな食事を制限して、
2年間で変わりました



よこやま たかし

横山 隆さん

[職業] 理容師

特定保健指導

私の前に立ちはだかった「食事の壁」

1番辛かったのは、食事を我慢したことです。油物、甘いものが大好きな私にとって高い壁になりました。でも、栄養士さんに食べ物の報告をする「プレッシャー」と「信頼関係」で壁を乗り越えることができました。



家族のために

私は自営業なので自分の体が資本です。また、定年もないので、家族を養うためには自分の体を大切にする必要があります。特定保健指導を受けて健康になったことで、今まで以上に自分の体を大切にしようと思いました。



1年に1回の 自分メンテナンス

特定健診などの健診は、30年以上ほとんど欠かさず受診しています。毎年関市健診受診券が届くので忘れることはありません。元気に生活するための体のメンテナンスです。

また、今まで会社の健診を受けていた夫が定年を迎えたので、今年からは夫婦で一緒に受診したいと思います。

毎年の特定健診が
当たり前になっています



ながお さつき

長尾 五月さん

〔職業〕美容師

特定健診

特定健診がきっかけで ポリープ早期発見

特定健診と一緒に受診した大腸がん検診で、ポリープが発見されました。早期発見だったので簡単な手術で除去できました。自分では気づかない体の異変が分かってよかったです。

特定健診と一緒にがん検診も 安く受けられます

大腸がん検診、胃がん検診など、関市健診受診券で受けられるがん検診も全て受診しています。料金も安くて助かります。1つの病院で、半日で受診できるのもありがたいです。



家族と たくさん 家庭菜園

私の家では、犬や猫、メダカ、金魚などを飼っています。世話は大変ですが、とても楽しいです。また、大好きな趣味の野菜作りでは、今年はスイカにもチャレンジしています。こういったことも健康だからこそできることです。今後も続けていきたいです。

特定健診・特定保健指導に取り組んでいる皆さん

記録と継続

特定保健指導では、「生活改善ノート」への記入を続けました。職業上、朝早くから市場まで長時間運転するため、甘い飲物を飲んだり、間食をすることが多いですが、その量や数も記録しました。投げ出しそうになった時もありましたが、自分の行動や成果が書いてあるノートを見返してやる気になりました。

その結果、体重が82→76kgに、中性脂肪は144→76mg/dLになりました。今でもカレンダーに皮下脂肪、体重を毎晩メモしています。



毎日欠かさず
ノートに記録しました



一生野球します

野球が趣味で、中学生の指導をしています。また、高校の頃の同級生とチームを組んでいる野球では、今年全国大会に出場します。年齢を重ねても健康なのが1番ですね！一生野球を続けていきたいです。

保健師さんとの二人三脚

「生活改善ノート」には、保健師さんが手書きの付箋を貼ってくれ、面談では、「自分のペースでいきましょう」と優しく声をかけてもらえたことで、継続できました。定期的に面談や、電話があると誰かが見てくれている気がして身が引き締まります。



チャレンジ!!

今まで受けたことない人は、チャレンジする気持ちで一度受けてみてください。



いさじ まさのり

伊佐地 昌則さん

〔職業〕調理師

特定保健指導