

マイナンバーカード申請サポートサービスを体験！

テレビや新聞では、マイナンバーカードを利用した便利でお得な取組みが着々と進んでいると報道されています。開成町でも、町民の皆さんの行政手続の利便性を高めるため、「マイナンバーカード申請サポートサービス」を始めたこと広報かいせい6月号に載っていたけれど、一体どんなサービスなのかな？…と言うことで、早速まちづくり情報特派員が体験してきました！



企画政策課 ☎84-0312

マイナンバーカード申請サポートサービス



5～10人程度の参加者を募り、代表者が税務窓口課で申し込みます。

これまでマイナンバーカードを申請する際には、自分で写真を用意し、申請書の記入をお願いしていましたが、このサービスをご利用されると、町職員がご希望の場所に伺い、写真撮影や申請書作成をサポートします。もちろん、無料です！ご家族やママ友・パパ友同士でお気軽にお申し込みください。

また、8月25日(日)と9月22日(日)には役場でマイナンバーカードの申請や受取りができます。詳しくは、ホームページをご確認ください。



町HPIはこちら



税務窓口課 高橋 石川



ご希望の日にち・場所に町職員が伺い、申請書記入のサポートや写真撮影をお手伝いします。

※マイナンバー通知カードの下にある個人番号カード交付申請書(なければ、免許証や保険証等の本人確認書類2点)のご用意をお忘れなく！

ココがすごい！ まちづくり情報特派員が感じたマイナンバーカード便利ポイント！

- 1 全国のコンビニエンスストアで、住民票の写しや印鑑登録証明書が取得できること。もちろん土日・祝日や役場が開いていない時間もOK!! (開成町では10月からサービスが始まります。)
- 2 様々な場面で提示を求められる本人確認の身分証明書になること。
- 3 様々な行政手続がオンラインでできるようになるため、忙しい方にもますます便利に。

取材を終えて

自分が誰であることを証明するって日頃あまり考えないけれど、実はとっても重要なことですね。運転免許証やパスポートなどを持っていない方は、まさにマイナンバーカードが証明書になります。情報化社会は、今後ますます加速することでしょう。マイナンバーカードが自分を守ってくれる時代がやってくると考えることもできます。

今回取材したこのサービス。思ったよりも簡単に出来ました。ぜひ利用してみたいかがでしょうか？

まちづくり情報特派員 石塚 敦

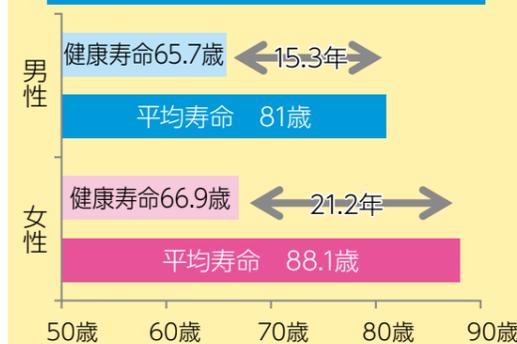


約1か月でマイナンバーカードが完成！本人が税務窓口課で受け取ります。



このコーナーでは、町内の気になるあつ場所・あつ人をまちづくり情報特派員が取材します。気になる情報をお寄せください！

平均寿命と健康寿命の差



出典：開成町第2期健康増進計画・食育推進計画

健康寿命を長くすることが重要です

健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく、生活できる期間」のことです。平均寿命と健康寿命の差は、「健康ではない期間」となります。

厚生労働省の資料によると開成町では、男性が15.3年、女性が21.2年にわたり「健康ではない期間」という結果となりました。

健康寿命を延ばし、「健康ではない期間」を縮めるためには、世代を問わず、普段から運動や食生活を意識することが大切です。

スタート！

健康づくりプロジェクト

問 保険健康課 ☎84-0327

運動と食事で生涯を通じた健康づくり。いつまでも元気に暮らしたい。誰もが思うこの願いを叶えるためには、どの年代の方も生涯を通じて、自らの健康づくりを行うことが大切です。町では、平成30年3月に策定した「第2期開成町健康増進計画・食育推進計画」に基づき、町民の健康寿命の延伸を目的に、今年度から3年間「健康づくりプロジェクト」に取り組みます。健康づくりの基本である運動と食事について、「筋力をつけよう」と「朝食を食べよう」の二つのスローガンを掲げ、様々な事業に取り組みます。この機会にぜひ、自分の健康や家族・友人の健康のことを考えてみてはいかがでしょうか。

朝食を食べよう！



毎日3食バランスよく食べることが大切です。特に、一日の始まりである朝食を食べると、体にとって様々なメリットがあります。例えば、体内時計が整えられる、脳に栄養が行くことで集中力や記憶力がアップする、体温が上昇し代謝が上がることで太りにくくなる、腸が刺激され快便になるなどです。

忙しい時には、簡単に食べられるおにぎりでも構いません。朝食をとる習慣を身につけましょう。



食育講演会を開催！

「正しい食習慣を身につけよう」をテーマに食育講演会を開催します。

日時 12月14日(土) 14:00～16:00

場所 町民センター3階 大会議室

講師 佐藤 郁子さん (順天堂大女性アスリート外来)

※詳細は10月15日号のおしらせ版に掲載します。

筋力をつけよう！



筋力をつけ、筋肉量が増えることで、腰痛や膝痛の改善、体脂肪量の減少など様々なメリットがあります。

町では、前頁のスポーツ以外にも、健康づくりに焦点を当てた「歩こう会」や「筋力UPのための運動教室」など、誰でも参加できる運動教室を開催しています。

「運動はちょっと苦手」「一人では続けられない」と感じている方、ぜひご参加ください。各運動教室の詳細は、おしらせ版をご覧ください。

自分の体が分かる！ 未病見える化コーナー

血圧計や体組成計(筋肉量や内臓脂肪数などを測定)など様々な機器を使用して、手軽に健康状態や体力等をチェックできます。

今の自分の体のことを知り、これからの健康づくりに役立てましょう！

※各月の未病見える化コーナー利用可能日は、毎月のおしらせ版に掲載しています。