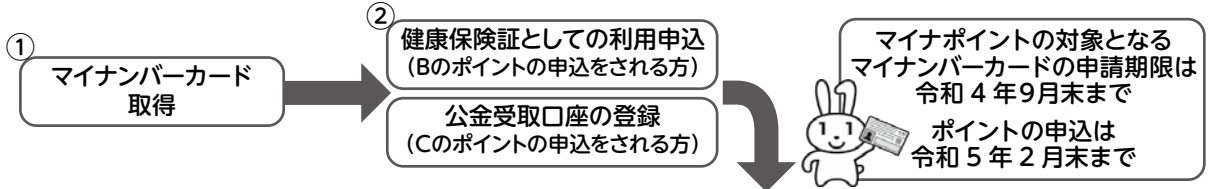


マイナポイント第2弾の申込を受け付けています!




最大
20,000円分の
マイナポイントが
もらえる!

- A マイナンバーカードを取得された方に **最大5,000円***のポイント
※1 既に申込された方は対象外です。
- B カードに健康保険証としての利用申込で **7,500円**のポイント
- C 公金受取口座の登録で **7,500円**のポイント

手続の流れ



③マイナポイントの申込方法

《スマートフォンから申込》	《パソコンから申込》	《市役所窓口で申込》
<p>マイナポイントアプリをダウンロードしてお申し込みください。</p>  <p>マイナポイントアプリ対応のスマートフォン機種は二次元コードからご確認ください。</p> 	<p>マイナポイント予約・申込サイトから手続してください。</p> <p>マイナポイント予約・申込サイト </p> <p>手続にはマイナンバーカードに対応したカードリーダーが必要です。</p>	<p>窓口にお越しの際は下記のものをお持ちください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マイナンバーカード (4桁の暗証番号をあらかじめご確認ください) ・キャッシュレス決済サービス (電子マネーのカードなど) ・口座番号がわかるもの (公金受取口座の登録をされる方) <p>[窓口] 本庁マイナポイント手続支援コーナー(1階市民課付近) 各行政センター市民サービス課</p> <p>※上記②の手続もこの窓口で行うことができます。</p>

※マイナンバーカードの取得については、市民課 (☎21-2315) へお問い合わせください。

おたすね / 情報政策課 ☎21-6527

マイナンバーカードの臨時休日申請窓口を開設します

カードは後日ご自宅へお送りしますので、あらかじめ受け取りに来庁される必要はありません。この機会にぜひ申請しましょう。



マイナンバー

開設日 / 8月21日(日)と9月18日(日)の2日間

受付時間 / 9:00~16:40

受付場所 / 市役所本庁 市民課

受付人数 / 各日100人

対象者 / 出雲市に住居登録がある方で、
初めてマイナンバーカードを申請する方

※申請者本人の来庁が必要です。

申込方法 / 電話でお申し込みください。

☎21-2315

受付時間: 月曜日~金曜日(祝日を除く)の
8:30~17:15

※受付人数に限りがあるため希望日に予約できないことがあります。あらかじめご了承ください。

申請に必要なもの /

①本人確認資料 ※下記の組合せでご用意ください。

「通知カード」または「個人番号通知書」をお持ちの方	「通知カード」及び「個人番号通知書」をどちらも持ちでない方
A1点 または + B2点	「通知カード」 または 「個人番号通知書」
	A2点 または A1点+B1点

A: 運転免許証、在留カード(顔写真付き)、パスポート、身体障がい者手帳など

B: 健康保険証、各種年金手帳、子ども医療費受給者証、乳幼児医療証、学生証、本人名義の通帳など (詳しくは市民課へお問い合わせください)

②顔写真

・規格: 縦4.5cm×横3.5cm

・最近6か月以内に撮影し、正面、無帽、無背景のもの

・裏面に氏名、生年月日を記入してください

※申請後、約1か月後に「本人限定受取郵便」でカードをご自宅へお送りします。

※本人確認資料が不足する場合、当日の申請はできませんが、後日あらかじめ市民課窓口へ本人が受け取りに来庁し、本人確認資料を提示していただく必要があります。

※顔写真の不備により申請が不受理となる場合があります。(顔写真の適否の決定はカードを発行する地方公共団体情報システム機構が行います。)

おたすね / 市民課 ☎21-2315

あなたの地区の

健康づくり推進員が 健康づくり活動の輪を広げています

出雲市では、地域に根ざした健康づくり活動を推進するために、平成20年10月からコミュニティセンター単位に3名程度、出雲市全体で約130名の健康づくり推進員を委嘱しています。

食のボランティアや地区のさまざまな組織、地区担当保健師と一緒に健康づくりをすすめ、活動の輪を広げています。

活動の紹介 感染症対策をしながら地域ぐるみの健康づくり活動をしています

定期的な運動教室の開催



展示による減塩の啓発



ウォーキングイベントの企画



健康づくり推進員とともに楽しみながら取り組みましょう

今年度の健康づくり重点目標

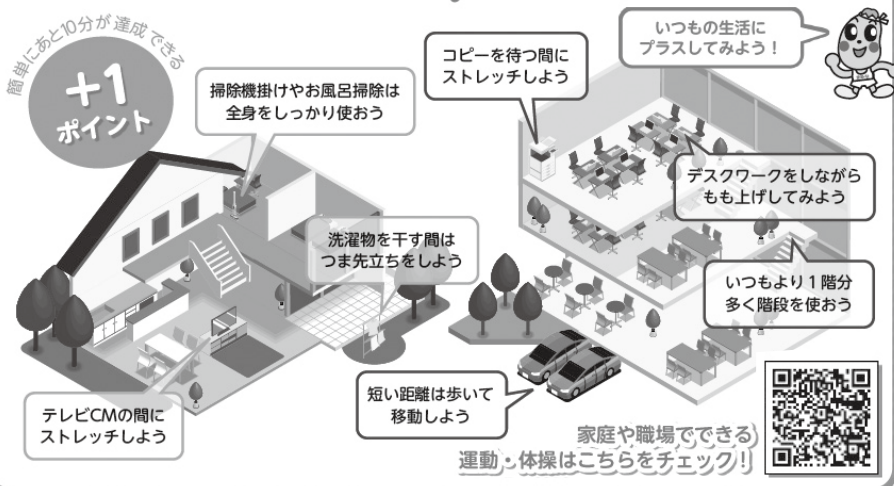
- ① **地域や職場で定期的な健診やがん検診・歯のチェックを受けましょう**
生活習慣病(脳卒中・糖尿病・がん)等の疾病の早期発見・早期治療で重症化を予防することができます。
- ② **食生活を見直して、減塩に取り組みましょう**
出雲市は県の平均値と比較して、脳卒中発症率が高い傾向が続いています。減塩による高血圧予防は大切です。
- ③ **運動をしましょう**
島根県が実施した健康実態調査の結果において、若者・子育て世代と壮年期は運動習慣が少ない傾向でした。
運動は、子どもから高齢者までどの世代でも取り組むことができる健康づくり活動のひとつです。

運動について
いつもの生活に
なにかひとつ加える
“+1(プラスワン)活動”
をご紹介します!
皆さんも意識して
生活してみませんか。



健康いずもちゃん

いつもよりあと10分、あと1,000歩多く動いてみよう!



(出典:島根県 健康福祉部 健康推進課 ホームページ)