

マイナンバーカードを利用した

10月1日～

証明書コンビニ交付サービスの開始

10月1日から、マイナンバーカードを利用した「証明書コンビニ交付サービス(コンビニ交付)」を開始します。

コンビニ交付は、全国のコンビニエンスストアなどに設置されているキオスク端末(マルチコピー機)で、住民票の写し、印鑑登録証明書を簡単に取得できるサービスです。

・利用開始日

10月1日(金)から

・利用可能なコンビニ

**ローソン セブンイレブン
ファミリーマート**

利用に必要なもの

● **マイナンバーカード(個人番号カード)**

※4桁の暗証番号が必要です。

● **利用者証明用電子証明書(マイナンバーカード搭載)**

※マイナンバーカード申請時に不要と申し出た人には搭載されていません。

※コンビニ交付の利用のために搭載が必要です。マイナンバーカードをお持ちのうえ住民課の窓口で申請してください。



証明書の種類	手数料	交付できる範囲	利用可能時間	利用できる人
住民票の写し	300円	本人及び同一世帯員のもの	6:30~23:00 ※土・日・祝日を含む	町に住民登録がある人
印鑑登録証明書	300円	印鑑登録している本人のもの		町に住民登録があり印鑑登録してある人

※手数料は、1通あたりの金額です。

※利用可能時間のうち、12月29日から翌年1月3日までとシステム休止日は除く。

この機会にマイナンバーカードを申請してみませんか!

● 郵送・スマートフォン等・住民課の窓口で申請できます。

申請に必要なもの・・・個人番号カード交付申請書及び通知カード(ある方)
運転免許証、健康保険証、診察券等の本人確認書類
顔写真(無料で撮影します)

※カードの作成には、1ヶ月ほどかかります。



【お問合せ】 Tel 66-3405 または 64-4834 住民課

スマイルなんぶ通信 No.79

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。今回の担当は「住民課」です。

“健康”について考えてみませんか

令和2年度の市町村国民健康保険医療費速報値によりますと・・・

全国の医療費総額は、約9兆8,168億円。被保険者の減少に加え、コロナ禍での診療控えなどがあってか、前年度から約1.5%の減少となり、国保被保険者一人当たりでは約37万円です。

これに対し南部町では・・・

全国同様に被保険者が減少するなかで、総額で前年度を5%以上も上回り、被保険者一人当たりでは45万円を超えるという、とても大きな医療費となりました。

健診や人間ドックなどの受診によりご自分の健康状態を知ること。そして「まだ大丈夫」と勝手に判断せずに、掛かりつけ医師や保健師に相談しましょう。

～ 手近なことから健康習慣 ～

【食べ方に注意】

夜8時過ぎの飲食は、脂肪の合成を進めるたんぱく質が活性化するため、肥満の原因になり易いことがわかっています。

【口腔ケア】

歯周病は重度化につれて全身に危険な影響を及ぼすそうです。
糖尿病・冠動脈心血管疾患・etc
正しいケアを習慣付けましょう。

【自分に合った運動】

- ・1日40分を目安にウォーキング。
- ・自宅で気軽にスクワット。筋肉量の維持が大切です。



✿食改ふれあいレシピ✿

里芋のグラタン



作り方

材料 (2人分)

- ・里芋…200g
- ・しめじ…100g
- ・ベーコン…40g
- ・ピザ用チーズ…15g
- ・すりおろしにんにく…2g
- A { 水…80ml
- 鶏ガラスープ(顆粒)…2g
- <トッピング>
- ・ピザ用チーズ…15g
- ・パン粉…5g
- ・パセリ…少々

- ①里芋は洗って、柔らかくなるまで煮る。温かいうちに皮をむき、半分は一口大に、半分はマッシュにする。
- ②ベーコンは斜め切りに、しめじはほぐす。
- ③フライパンにベーコンを入れ、中火で炒める。脂が出たら、しめじとすりおろしにんにくを入れてさらに炒める。
- ④弱火にし、Aとマッシュした里芋を入れ、混ぜ合わせる。里芋が馴染んだらチーズを加えて混ぜる。チーズが溶けたら一口大にした里芋を入れ、つぶさないように混ぜる。
- ⑤耐熱容器に入れ、トッピングをのせて、トースターで焼く。



里芋の旬は9～11月。食物繊維が豊富で芋の中では低カロリーです。

『川柳作品』の募集

山梨県後期高齢者医療広域連合では、後期高齢者医療制度への関心を高めるため、川柳作品を募集します。

■募集内容

「私に金メダル」をテーマにした川柳

■応募期間

9月1日（水）～10月15日（金）必着

■応募資格

県内にお住いの後期高齢者医療制度の被保険者の方（75歳以上の方、または65歳～74歳で一定の障害がある方）

■応募方法

作品（1人2点まで）・ペンネーム・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・職業を郵送（はがき）またはメールにて送付

※展示等でお名前を使用させていただき予定です。本名での記載を希望されない方は、ペンネームを必ずお書きください。記載いただいた個人情報は、本事業以外には使用しません。

■応募先

郵送：〒400-8587 甲府市蓬沢1丁目15番35号 山梨県自治会館2階

山梨県後期高齢者医療広域連合 総務担当宛

メール：kouho@yamanashi-iryoukouiki.jp（件名は「川柳応募」としてください。）

■受賞発表

受賞された方には12月から令和4年1月頃までに直接通知するほか、山梨県後期高齢者医療広域連合ホームページにも掲載します。

■お問合せ

山梨県後期高齢者医療広域連合 ☎：055-236-5671



9月10日から9月16日までは自殺予防週間です

こころの健康相談統一ダイヤル

おこなおう

まもろうよ

こころ

0570-064-556

365日 24時間体制（平日12時～13時を除く）

「生きているのがつらい」、「消えたい」、「生活上の問題」などで悩まれている家族が「どう対応したらよいかわからない」など、相談できずに苦しんでおられる方あなたの気持ちをお聴かせください。自殺に関する相談を365日24時間体制でお受けします。まずはご相談ください。秘密は守られます。



日本年金機構からのお知らせ

～年金生活者支援給付金について～

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取るためには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続は、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

● 対象となる方は

◇老齢基礎年金を受給している方

以下の要件を**すべて満たしている**必要があります

- ✓ 65歳以上である
- ✓ 世帯員全員が市町村民税非課税となっている
- ✓ 年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下

◇障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

以下の要件を満たしている必要があります

- ✓ 前年の所得額が約472万円以下

● 請求手続について

① 新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただける方

お受け取りの対象になる方には、日本年金機構より8月下旬頃から、請求可能である旨のお知らせを送付しています。同封のがき（年金生活者支援給付金請求書）をご記入の上、提出してください。

令和4年1月4日までに請求手続が完了しますと、令和3年10月分から遡って受け取ることができます。

② 年金を受給し始める方

年金の請求手続と併せて年金事務所または役場で請求手続をしてください。

日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください！

日本年金機構や厚生労働省から、電話でお客様の家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

年金生活者支援給付金のご請求でお困りになったときには、下記までお電話ください。

『給付金専用ダイヤル』：0570-05-4092（ナビダイヤル）

★日本年金機構ホームページ★

<https://www.nenkin.go.jp>

または日本年金機構で検索