

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のために

！ 高齢者を守るために

集団生活の中で、新型コロナウイルス感染症の拡大の恐れがあるときは、次のような対策を行っています。

居住系高齢者施設などで働いている方へ、新型コロナウイルス感染症の検査の実施

▶ 介護保険課 ☎(20)3022、FAX(21)3254

介護保険施設などに新たに入所される方へ、新型コロナウイルス感染症の検査費用の助成

▶ いきいき高齢課 ☎(20)3021、FAX(21)3254

！ 子どもを守るために

集団生活の中で、新型コロナウイルス感染症の確認がされた場合など、感染症の拡大の恐れがあるときは、次のような対策を行います。

園児・職員へ、新型コロナウイルス感染症の検査の実施と当該保育施設の消毒を実施

▶ 保育課 ☎(20)3038、FAX(24)2708

市立小・中・義務教育学校の児童・生徒・教職員へ、新型コロナウイルス感染症の検査の実施と当該校舎の消毒を実施

▶ 学校教育課 ☎(20)3107、FAX(20)3032

プラス10分から、始めてみませんか？

■ 問合せ＝健康増進課 ☎(24)5770、FAX(20)3032

1日にどれくらい運動していますか？ さの健康21プランでは、日常生活の中に運動習慣を取り入れることを目標としています。日常生活でのちょっとした身体活動も、健康づくりのためには効果的です。毎日少しでもからだを動かすことで、心肺機能や血管を強くしたり、内臓脂肪が燃焼されたりするなど、さまざまな効果があります。

日常生活の中でできるプラス10分

簡単なプラス10分は歩くこと ● プラス10分 ● 家事などの生活活動
10分は歩くこと ● 筋トレやストレッチ ● 動でプラス10分



＼体重70kgの高血圧の男性の場合／

早歩き10分を
毎日続けると…

2、3カ月で血圧を
1.5mmHg減！
1年で脂肪組織を
1.9kg減！

厚生労働省「スマートライフプロジェクト」を基に作成

●健康増進課では、健康運動指導士による、自宅でもできるストレッチ、正しい姿勢やウォーキングの方法が学べる「はじめの一步！運動教室」を実施しています。

佐野市保健センター(定員15人)	田沼保健センター(定員7人)	葛生あくど保健センター(定員10人)
1月15日(金)・2月8日(月)	1月19日(火)	2月3日(水)

※内容は全て同じです

▶ 時間＝午前9時30分から11時まで

▶ 対象＝医師から運動制限の指示がない40歳から74歳までの方

■ 申込＝電話またはファクスにて健康増進課へ



マイナンバーカードが保険証として利用できるようになります

令和3年3月（予定）からマイナンバーカードが保険証として利用できるようになります。全ての医療機関や薬局で一斉に利用できるものではなく、必要な機器が導入される場合に限られます。国においては、令和5年3月末にはおおむね全ての医療機関などでの導入を目指すこととしています。

なお、これまでの健康保険証でも従来どおり医療機関や薬局を利用することができます。



▼マイナンバーカードを保険証として利用するための手続きについて

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには事前に登録が必要となります。健康保険証利用の事前登録は、パソコンやスマートフォンから「マイナポータル」にてご登録をする必要があります。



マイナポイントの予約・申し込みの手続きの際にも、健康保険証利用の登録を併せて行うことができます（令和3年3月末日まで）。



▼保険者が変わった場合の手続きについて

マイナンバーカードを健康保険証として利用することで、就職や転職、転居をしても健康保険証の切り替えを待たずに医療機関や薬局で受診できます。ただし、健康保険への加入脱退の届け出の手続きは従来どおり必要です。

- 問合せ＝国民健康保険について 医療保険課国保係 ☎(20)3024
後期高齢者医療について いきいき高齢課長寿医療係 ☎(20)3021
マイナンバーについて マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120(95)0178

マイナンバーカードの2次元バーコード付き申請書が発送されます

マイナンバーカードのオンライン交付申請を進めるため、2次元バーコード付きマイナンバーカード交付申請書が再送付されます。この機会に、ぜひ申請をお願いします。

▶送付対象＝マイナンバーカード未取得者のうち、交付申請を行っていない方。ただし、次の①～④に掲げる方は対象外となります。

- ① 75歳以上の方（被保険者証の更新時などに申請書を送付）
- ② 乳児、国外転入者（令和2年度中に申請書が送付された方）
- ③ 在留期間の定めのある外国人住民など、別途申請勧奨を行う方
- ④ DV被害などの居所設定者

▶送付方法＝1月～3月の間に普通郵便（転送不要）にて個人単位で送付。

※通知時期を分散化するため、複数回に分けて発送します

申請書発送が始まると申請者が増加し、交付窓口が混雑します。申請書をお持ちの方は、お早めに申請してください。

マイナンバーについてのお問い合わせは、マイナンバー総合フリーダイヤルまでお願いします。

