

2月は全国生活習慣病予防月間

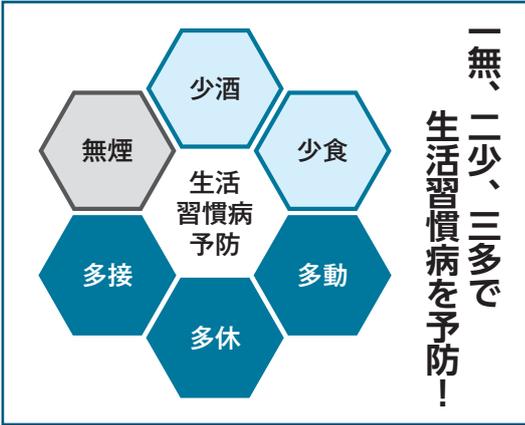
毎日「つづつ」続けよう、健康習慣

岡健康介護課 TEL 22-6838

寒いこの季節、外出したり体を動かしたりすることが減り、運動不足や人との交流が減っていませんか。

生活習慣病は、毎日の食生活や運動などの生活習慣が深く関わって引き起こされる病気です。知らず知らずのうちに進行するため、日頃の生活習慣を見直し改善することで、その発症・進行を予防・抑制することができます。

今こそ多動・多休・多接を心掛け、メリハリのある生活を送りましょう。



多動 今より10分多く体を動かそう！

日常生活の中で身体活動量を増やしましょう。座りっぱなしは避け、よく歩くことから始めましょう。

Q、足の筋肉が必要な理由は？

全身の筋肉の2/3が集まる足は、第二の心臓と呼ばれ、歩くことで心臓からの血液循環を助けることができます。老化は足から、とも言われます。若々しく健康でいるために、よく歩くことが大切です。

多休 しっかり休養 心と体のリフレッシュ！

理想的な睡眠時間は6〜8時間と言われていますが、個人の生活スタイルによって変わります。自分の活動量に応じた適正な睡眠時間(目覚めがよく、昼間眠くならない睡眠時間)を取るよう心掛けましょう。

また、毎日の生活の中で、リフレッシュする機会を作りましょう。

Q、休養不足は万病と事故のもと？

寝不足や睡眠障害は、成人の4人に1人が抱える問題と言われ、生活習慣病リスクを上げるだけでなく、交通事故の原因にもつながります。

多接 多くの人、事に接してイキイキとした生活を！

多くの人と交流し、さまざまな事に好奇心をもって接するなど、創造性豊かなイキイキとした生活を送ることが大切です。

社会や人とのつながりが途絶えると身体的・精神的な健康障害が起りやすいことが科学的に検証されています。

Q、趣味がある人、料理をする人は認知症発症率は低い？

料理をしている人はしていない人の3.3倍、趣味がある人はない人の2.2倍、他人の相談にのる人はのらない人の2.2倍、認知症発症率が低くなるという調査結果があります。

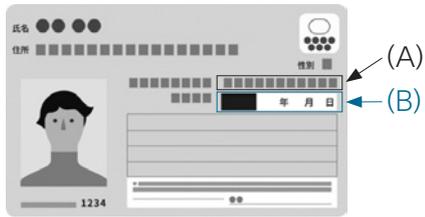
広告

マイナンバーカード電子証明書の更新手続きはお早めに

この封筒(電子証明書有効期限通知書)が届いた人は要チェック!

マイナンバーカードの電子証明書には5年の有効期限があります。有効期限の3カ月前に届く通知文書に従い更新手続きを行ってください。

- ▶ 固市民環境課
 - ・マイナンバーカードについて Tel.22-6829
 - ・国民健康保険・後期高齢者医療について Tel.22-6827
- ▶ その他の保険証について 各事業所に確認してください。



発行時の年齢	18歳以上	18歳未満
マイナンバー(A)カードの有効期限	発行日から10回目の誕生日	発行日から5回目の誕生日
(B)電子証明書の有効期限	発行日から5回目の誕生日	

マイナンバーカードにはカードの有効期限(A)と、電子証明書の有効期限(B)があります。

マイナンバーカードには2つの有効期限があります

- 電子証明書とは 公的個人認証局が本人であることを電子的に証明するもので、マイナポータルへのログインやe-Taxなどのオンラインサービスに利用します。
- ▼種類
- ・利用者証明用電子証明書
 - ・マイナ保険証、マイナポータルへのログインなどに利用
 - ・署名用電子証明書
 - ・e-Taxなどの電子申請に利用

電子証明書の有効期限が切れると何が困るの？

マイナポータルへのログインやe-Taxでの税の電子申告、マイナ保険証などの利用ができなくなるなど、マイナンバーカードを利用したオンライン行政サービスが受けられなくなります。

更新方法

電子証明書の有効期限が切れる3カ月前に、電子証明書有効期限通知書が送付されます。通知書の案内に従い、市民環境課窓口で更新手続きを行ってください。

- ▼持ち物 マイナンバーカード
- ※更新には、カード交付時に設定した暗証番号が必要です。

電子証明書有効期限とマイナ保険証利用

電子証明書の有効期限が切れて3カ月以上経過すると、マイナ保険証として利用できなくなります。有効期限が切れた場合は、市民環境課窓口で電子証明書の更新後にマイナ保険証の再登録手続きが必要です。

※電子証明書が失効しても、マイナンバーカード本体や資格情報は引き続き有効です。

広告

20歳になったら

国民年金

国民年金は、老後の暮らしや病気がで障がいを負ったとき、一家の働き手が亡くなったときなどに、皆で暮らしを支え合う仕組みです。

岡市民環境課 Tel22-6827

岡岐卓北年金事務所

Tel058-294-6364

国民年金の加入について

日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満の全ての人は国民年金に加入することが義務付けられています。

20歳になった人(厚生年金の加入者を除く)には、日本年金機構から国民年金に加入したことのお知らせが送付されます。

基礎年金番号通知書

基礎年金番号
XXXXXXXX-XXXXXXXX

7桁の氏名
ネンキン タロウ
年金 太郎

生年月日
平成 X年 X月 X日
令和 X年 X月 X日 交付
厚生労働大臣

令和4年4月以降、これまでの年金手帳に代わり、「基礎年金番号通知書」が発行されます。

国民年金保険料の納付方法

日本年金機構から送付される納付書を使用し、金融機関やコンビニ、スマホアプリで納付できるほか、口座振替、クレジットカードなどで定期納付もできます。

※厚生年金の加入者は、厚生年金保険料以外に保険料を負担する必要はありません。

前納割引制度

保険料をまとめて前払い(前納)すると、割引が適用されます。

付加保険料の納付

毎月の保険料に上乗せして月額400円の付加保険料を納めることで将来の老齢基礎年金を増やすことができます。

国民年金保険料の各種免除制度

保険料を納めることが経済的に困難な場合には、未納のまま放置せず、学生納付特例や免除・納付猶予の申請をしてください。

※免除を受ける場合、保険料を全額納付した場合と比べて将来の年金額が低額となります。

学生納付特例制度

▼対象 学生納付特例を受けようとする年度の前年所得が一定以下の学生

保険料納付猶予制度

▼対象 50歳未満の人で、本人と配偶者それぞれの前年所得(1月から6月までに申請する場合は前々年所得)が一定以下の人
※学生を除く

保険料免除制度

▼対象 本人や配偶者、世帯主それぞれの前年所得(1月から6月までに申請する場合は前々年所得)が一定以下の場合や失業した場合
※学生を除く

マイナポータルからスマホで年金手続きの電子申請ができます

▼対象手続き

- ・国民年金(第1号被保険者)加入の届出
- ・保険料免除・納付猶予の申請
- ・学生納付特例の申請
- ・付加保険料納付(辞退)の申出
- ・産前産後免除の届出
- ・口座振替納付に関する申請



マイナポータル
はこちら

広告