

今後のスケジュール

10月

マイナンバーの通知

原則として、住民票の住所あてにマイナンバーが記載された「通知カード」を郵送します。

平成28年1月

マイナンバーの利用開始

社会保障・税・災害対策分野のうち、法律や条例で定められた行政

手続きでマイナンバーの利用を開始します。

また、市民の皆さんの申請によ

り、「**個人番号カード**」を交付します。

このカードは、本人確認のための身分証明書として利用できるほか、e-Taxをはじめ各種電子申請に利用できる予定です。

※「**個人番号カード**」の交付申請には、「**通知カード**」が必要です。

マイナンバー制度Q&A

◎平成28年1月以降、マイナンバーはどのような場面で使用することになりますか？

▲社会保障・税・災害対策の行政手続きで必要になり、例えば

①年金を受給しようとするとき

②児童手当の現況届を出すとき

③所得税および復興特別所得税の確定申告をするとき

などにマイナンバーを提示するようになります。

◎個人情報が一元管理され、まとめて外部に漏れるおそれはありませんか？

▲マイナンバーを安心・安全に利用していたくため、制度面とシステム面の両方から措置を講じています。

制度面の措置としては、法律などに規定があるものを除き、マイナンバーを含む個人情報の収集や保管を禁止しています。

また、特定個人情報保護委員会と

いう第三者機関がマイナンバーが適切に管理されているか監視・監督します。システム面の措置としては、個人情報を一元管理せず、従来通り、年金の情報は年金事務所、税の情報は税務署といったように分散して管理します。

また、行政機関の間での情報のやりとりは、システムにアクセスできる人を制限し、マイナンバーを暗号化するなど、不正利用や情報漏えいへの対策に万全を期します。

マイナンバーについて より詳しく知るには…

マイナンバーについてより詳しく知りたい方は、次のウェブサイト、コールセンターなどを利用してください。

内閣官房のマイナンバーサイト

<http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/index.html>

マイナンバーコールセンター

午前9時30分～午後5時30分（土・日曜日、祝日を除く）

☎日本語：☎0570-20-0178

☎外国語対応（英語など）：☎0570-20-0291



1人に
1つ



はむら 健康の日

知っていますか？健康はむら 21
～ちょっと実行 ずっと健康～

日時 5月17日(日)午前10時～午後2時

※雨天時は内容を一部変更して実施します。

会場 保健センター

主催 羽村市

協力 羽村市健康づくり推進員、杏林大学、
東京都看護協会多摩北地区支部、東京都国民
健康保険団体連合会、はむら総合型スポーツ
クラブ「はむすぽ」、リフレサロン・リンデン
※駐車場に限りがあります。車での来場はご遠
慮ください。

問合せ 保健センター ☎ 555-1111 ⑨ 624

市では、生活習慣病を予防し、こころの健康を保つことで元気で生
き生きと暮らせる地域社会の実現を目的とした羽村市健康増進計画
「健康はむら21」を策定しました。
皆さん、日ごろから自分の健康づくりについてなにか取組みをして
いますか？「健康はむら21」には健康で暮らし続けるアイデアがたく
さんあります。
今年のはむら健康の日のテーマは、「ちょっと実行、ずっと健康」。
当日は、「健康はむら21」についてわかりやすく紹介します。「自分の健
康は気になるけど、なかなか取組みが続かない…」と感じている方、
気軽にできる健康法について聞きたい来ませんか？家族みんなで楽しめ
るイベントを企画しています。ぜひ、お越しください。



健康はむら21コーナー

「健康寿命」を延ばしましょう

望ましい生活習慣づくりを心がけることで、生活習慣病の発症を予防し、年齢を重ねても健康で豊かな生活を送ることができます。

健康はむら21では「健康寿命の延伸」を目指して「運動」「こころ」「栄養」についてそれぞれ目標を掲げています。

運動習慣や規則正しい食生活を続けていくこと、こころの健康を保つことが大切です。忙しい方にも気軽に取り入れられる健康法をお伝えします。

からだとこころに良いことをちょっと実行して、「ずっと健康」を目指しましょう。

運動編

日常生活の中でこまめに体を動かすことの効果をご存じですか？

カロリー消費だけでなく筋力維持にもつながる運動法を紹介します。

無理なく続けられる「ながら体操」の実演もします。

こころ編

生活していく上でストレスはつきものですが、ストレスと上手に付き合う必要があります。ストレス解消の方法として「快適な睡眠を取る方法」や「リラックス方法」について紹介します。

栄養編

「毎食、野菜を食べよう！」をテーマに、簡単に野菜の適量がわかる「野菜手ばかり体験」や、健康づくり推進員おすすめ「忙しい朝食に野菜料理をプラスする裏ワザ」を紹介します。「野菜をプラス1皿」で、ずっと健康に！