

町長コラム 第182号

スマホで健幸ポイント

ミムリン健幸ポイント事業は、歩数計でしか参加できません。現在の加入者は3,259人です。この事業により歩く人が増え、習慣化し、身体にも良い兆候が表れていると確信します。

ところで、今月号の広報みさとに、スマホでも健幸ポイント事業に参加することが可能となる記事が出ています。

歩数計では、30日に1回のデータ送信と数か月ごとに電池の交換が必要でした。特に、直接、役場窓口申請しないと歩数計がもらえませんでしたので、若い人の参加が少なく、いつスマホでの加入を解禁しようか検討していました。

今年、各種申請をスマホでも可能とすることを計画しており、健幸ポイント事業もスマホで参加できるようにします。データ送信もスマホからできるようになり、自宅にいながら加入も可能です。

私は、先行してスマホアプリを入れ、歩数計から乗り換えました。

歩いている途中や歩き終わってから、歩数計が無いことに気づいたことはありませんか。私はしょっちゅう忘れていましたが、スマホに乗り換えてから忘れることもなく、電池交換も心配いりません。ズボンのポケットに入れたまま、洗濯する心配もなく

なりました。

過去のデータやランキングもすぐに確認できます。データ送信もスマホで簡単にできるので、送信するためにコンビニや保健センターなどに出向く必要もなく便利です。

さて、現在スポーツ庁の補助事業でスポーツ習慣化事業を導入して3年目になります。地域にいるインストラクターさんの協力をいただいて運動教室を実施しています。

いつまでも健康を維持するため、多くの皆さんに参加いただきたいところですが、特に、若い人々にも参加しやすいメニューを考えています。スマホでポイント事業に参加できるようにするなど、多くの町民が心身ともに健幸な生活を送るために引き続き創意工夫をつづけます。

4月1日現在の美里町の人口は10,789人です。10歳刻みで一番多いのが70～79歳の70代で1,649人。0～9歳は666人と70歳代の約40%です。

一方、今や人生100年時代。高齢でも、これから高齢に向かう人や若い人も運動習慣を持ち、いつまでも健幸長寿あるよう、自分に合った運動を習慣にしましょう。ちなみに私も1日1万歩をキープ中です。

国民健康保険・後期高齢者医療の被保険者証は7月中に送付します

現在、交付している被保険者証の有効期限は、7月31日(木)までとなっています。

新しい被保険者証は、7月中に「簡易書留郵便」で送付します。

8月以降、病院や薬局などの医療機関にかかるときは、新しい被保険者証をご使用ください。

国民健康保険被保険者証

- ・世帯主あてに加入者全員分の被保険者証をまとめて送付します
- ・被保険者証はピンク色です

後期高齢者医療被保険者証

- ・加入者一人ひとりに送付します
- ・被保険者証は青色です

被保険者証の今後について

新しい被保険者証の有効期限は、令和7年7月31日(木)まで（令和7年7月31日(木)以前の場合はその期限まで）となります。

国の法改正により、マイナンバーカードと被保険者証が一体化されるため、令和6年12月2日(月)以降、現行の被保険者証は発行されなくなります。被保険者証を紛失した場合、有効期限内であっても被保険者証の再発行はできませんのでご注意ください。

保険証利用登録がされたマイナンバーカード（マイナ保険証）をお持ちのかたは、マイナ保険証をご利用ください。また、マイナ保険証をお持ちでないかたは、「資格確認書」が交付されますのでこちらをご利用ください。

マイナ保険証の詳細については、マイナポータルのホームページをご確認ください。



問合せ＝住民保険課 保険年金係 ☎76-1366

「ミムリン健幸ポイント事業」参加者の皆さまへ

～スマホで参加できるようになりました～

■現在歩数計で参加しているかた

歩数計で参加しているかたでスマートフォン・ウェアラブル端末に切り替えたいかたは下記のとおりお手続きください。

⚠️歩数計とアプリの両方を使用することはできません。

**ウェアラブル**

ストアアプリを起動して  
アプリをダウンロード

ヘルスプラネット

上記アプリダウンロード後は、  
歩数計IDとパスワードでログインし、設定をしてください

**スマートフォン**

ストアアプリを起動して  
アプリをダウンロード

ヘルスプラネットウォーク

上記アプリダウンロード後は、  
歩数計IDとパスワードでログインし、設定をしてください

■新規で参加を希望するかた（初めてポイント事業に参加されるかた）

**歩数計**

■コミュニティセンター窓口にて申込書に記載、または下記QRコードから美里町ホームページへアクセスし、申込みフォームから申請してください。

**ウェアラブル**

**スマートフォン**

- ①下記二次元コードの申込フォームから申請を行う
- ②ご自身のスマートフォンにアプリをインストールする
- ③町からメールにてID・パスワードを発行します
- ④下記QRコードから「連携ガイド」を参照し、設定をしてください

～詳しい登録方法ははこちら～  
<https://www.town.saitama-misato.lg.jp/0000002093.html>



担当 教育委員会事務局生涯学習係  
電話 76-3431

◆◆◆アプリについての説明会を実施します(参加自由)◆◆◆

日時	時間	場所
7月26日(金)	午前10時～	コミュニティセンター 2階 大ホール
7月30日(火)	午前10時～	コミュニティセンター 2階 大ホール
8月3日(土)	午前10時～	コミュニティセンター 2階 第一会議室

説明内容  
 ≪スマートフォン参加者向けの説明≫  
 スマホアプリのインストール方法 スマホアプリへの切替方法 スマホアプリの使い方  
 ≪ウェアラブル端末参加者向けの説明≫  
 スマホアプリのインストール方法 ウェアラブル端末との連携方法 スマホアプリの使い方