

献血にご協力ください

献血は少しの時間でできる、命を救うボランティアです。皆さまの温かいご協力をお願いします。また、骨髄バンクのドナー登録も同時にできます。ドナー登録だけでも受け付けておりますので、1人でも多くの患者さんの生命を救うため、併せてご協力をお願いします。

【日時】 3月27日(金) 午前9時30分～正午、午後1時15分～4時

【場所】 美里町役場 防災倉庫・西側駐車場



	200ml全血献血	400ml全血献血	骨髄ドナー登録
年齢	16～69歳	男性：17～69歳 女性：18～69歳	・18～54歳 ・骨髄、末梢血幹細胞の提供の内容を十分理解しているかた
体重	男性：45kg以上 女性：40kg以上	男女とも50kg以上	男性：45kg以上 女性：40kg以上
採血間隔	男女とも4週間後	男性：12週間後 女性：16週間後	-
年間採血回数	男性：6回以内 女性：4回以内	男性：3回以内 女性：2回以内	-

※65歳～69歳のかたの献血については、60歳～64歳の間に献血経験があるかたに限ります。

問合せ＝住民保険課 健康推進係（保健センター内） ☎76-2855

みんなで健康マイスター養成講習 オンライン学習実施中！

「みんなで健康マイスター」とは、自分の健康づくりに取り組むとともに、御自身が学んだ健康情報を、家族、友人、周りの皆さまに広めていただき、健康づくりの仲間を増やしていただくかたのことです。養成講習は健康に関する7つの分野があり、お好きな時間に、興味がある分野を動画で受講できます！

健康マイスターとなって、みんなで健康な毎日を過ごしませんか？

<受講できる分野>

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ①健康づくり全般
メタボ予防のための特定健診、がん検診等 | ⑤女性の健康
生理痛、更年期障害、骨粗しょう症等 |
| ②食事
野菜の1日の摂取目標、減塩、歯磨き等 | ⑥熱中症
熱中症予防のポイント、高齢者の熱中症対策等 |
| ③からだを動かす
身体活動量の目安、ロコモティブシンドローム、フレイル等 | ⑦コロナ・インフル
感染症の基礎知識、予防のポイント等 |
| ④その他生活習慣
飲酒・たばこの健康への影響等 | （「みんなで健康マイスター」は、埼玉県の事業で、公的な資格ではありません） |

<以下のURLから受講できます（埼玉県ホームページ）>

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/kenkochoju/kenkochojusupporter.html>

※受講後は「受講者アンケート」へのご協力をお願いします。



県ホームページ QRコード

引越しの際は、住所の異動手続きを忘れずに！

入学や就職などで引越しをされるかたは、住所異動の手続きをお願いします。

住民票の住所の異動届は、国民健康保険、国民年金、選挙人名簿への登録などにつながる大切なものです。忘れずに手続きをお願いします。

例年、3月下旬から4月上旬は、窓口が混雑します。余裕をもってのお手続きをお願いします。

日曜開庁日および窓口業務延長日においても、住所異動の手続きを受け付けています。

転出届・転入予約は、マイナポータルで手続きを！

マイナンバーカードを所有しているかたは、マイナポータルからオンラインで転出および転入予約（来庁予定の連絡）ができます。

マイナポータルで転出の手続きをしたあとは、マイナンバーカードをお持ちのうえ、転入先市区町村の窓口で転入届等の手続きをしてください。

詳しくは、デジタル庁ホームページをご覧ください。



申請は
マイナポータルから



デジタル庁
ホームページ

海外への住所異動も手続きが必要です。

海外勤務等で1年以上海外に滞在されるかた、また、生活の本拠地を海外に移すかたについても、転出（海外転出）の手続きをお願いします。マイナンバーカードを海外で利用されるかたは、出国の前日までに窓口で転出の手続きをしてください。

なお、海外転出後、一時的に日本に帰国し、数か月滞在後海外に戻られるかたについては、生活の本拠地が引き続き海外にあるため、転入の手続きは必要ありません。

※なお、住所異動に関連する各種手続き（国民健康保険や介護保険、子ども医療費など）については、平日（午前8時30分から午後5時15分まで）に手続きが必要です。予めご了承ください。

問合せ＝住民保険課 住民係 ☎76-1366

国民健康保険からのお知らせ

マイナ保険証利用の際は

電子証明書の有効期限をご確認ください！

電子証明書の有効期限は、年齢問わず発行日から5回目の誕生日までです。※

●電子証明書の有効期限を確認するには？

マイナンバーカードの券面に記載されています。

●更新するにはどうしたら良いの？

有効期限の2～3か月前を目途に国から有効期限通知書が送付されます。

役場住民保険課窓口で更新手続きをお願いします。

（持ち物：有効期限通知書、マイナンバーカード、暗証番号がわかるもの）

有効期限通知書が届いていなくても有効期限の3か月前から更新ができます。

●有効期限が切れたことを忘れて医療機関に行ったら、どうなるの？

有効期限切れから3か月間は、引き続きマイナ保険証で受診できます。

ただし、保険資格情報の提供のみで、診療情報・薬剤情報などの提供はできません。

速やかに役場住民保険課窓口で手続きをしてください。

※マイナンバーカードそのものの有効期限は発行日から10回目の誕生日（未成年者は5回目の誕生日）までです。

医療機関・薬局の受付ではマイナ保険証をご利用ください。

（マイナ保険証をお持ちでないかたは、資格確認書でこれまでどおり医療にかかれます。）

問合せ＝住民保険課 保険年金係 ☎76-1366