

個人番号カードについて

『個人番号カード』は、お住まいの市町村から通知カードと一緒に『個人番号カード交付申請書』が送付され、その『個人番号カード交付申請書』を郵送する事により、平成28年1月以降に交付を受ける事が出来ます。通知カードを窓口で提示する場合、通知カードとは別に「運転免許証」や「旅券」等の本人確認書類が必要になります。個人番号カードには顔写真があり、1枚でマイナンバーの提示と本人確認ができるため非常に便利です。交付手数料は当面の間無料となりますので、個人番号カードの申請にご協力を
お願ひいたします。

個人番号カード見本



【おもて面】



【うら面】

個人番号カードのメリット

個人番号を証明する書類として利用



番号法施行後は、就職、転職、出産育児、病気、年金受給、災害等多くの場面で番号の提示が必要になります。

各種行政手続きのオンライン申請

電子申請（e-Tax等）の利用、行政からプッシュ型の情報を取得。マイナポータルへのログインをはじめ、各種の行政手続きのオンライン申請に利用できるようになります。

本人確認の際の公的な身分証明書として

個人番号の提示と本人確認が同時に必要な場面では個人番号カード1枚で良い。金融期間における口座開設、パスポート等の新規発給、民間サービスへの入会等様々な場面で利用可能です。

付加サービスを搭載した多目的カード

市町村等の印鑑登録証、図書館カード等として利用可能。健康保険証等の機能追加を検討中で将来的には様々なカードが個人番号カードに一元化される予定です。

各種民間のオンライン取引／口座開設

オンラインバンキングをはじめ、各種の民間のオンライン取引に利用できるようになります。公的個人認証サービスを民間に提供しインターネットへの安全なアクセスが可能になります。

コンビニなどで各種証明書を取得

これまで市町村窓口に行き取得してきていただいている住民票や印鑑登録証明書等の公的な証明をコンビニ等で取得することができるようになります。

～ 山形県保険者協議会第8回共同広報キャンペーン～

「減塩生活」始めませんか？

～ 高血压予防～

山形県は、高血压の原因となる「食塩摂取量」が多い！

表：20歳以上の1日の平均食塩摂取量
【平成24年国民健康・栄養調査より】

	男性	女性
山形県	12.4g	10.5g
全国	11.3g	9.6g
差	1.1g	0.9g

たった約1gの差でも、毎日の積み重ねを考えるとこの差は大きい！

しょうゆやソースを何にでもかけたり、味付けが濃いものをたくさん食べていませんか？



食塩摂取量の目標

男性8g未満 女性7g未満

（日本人の食事摂取基準 2015年版より）

毎日少しずつ始める「減塩」のポイント

■食べ方で上手に減塩

- ・めん類のスープは、なるべく多く残す
- ・しょうゆなどの調味料をかけずに食べる
- ・塩分の多い食べ物は、1回に食べる量や回数を減らす

■味付けがもの足りないとき…

- ☆塩分以外のものをプラス
- ・酸味（酢、レモンなど）
 - ・辛み（わさび、こしょう、とうがらしなど）
 - ・香味（しそ、ねぎ、ゆず、みょうがなど）



■塩分をからだの外に出す

- ☆塩分を排出するカリウムをとる
- ・カリウムが含まれている野菜や果物を食べる
【特にカリウムが多く含まれる食品例】
トマト、きゅうり、ジャガイモ、アボカド、枝豆、りんご、みかんなどのかんきつ類、いちご、など

◇高血圧の診断基準◇ 1日1回血圧測定を！

●診察室血圧

140/90mmHg以上

●家庭血圧（自宅での血圧測定値）

135/85mmHg以上

※診察室血圧、家庭血圧の基準を超えた場合は、主治医に相談しましょう。



山形県・山形県保険者協議会

※山形県保険者協議会とは、県内の医療保険者により被保険者の健康保持増進と円滑な事業を行うために設立された団体です