

生活 マイナンバーカードに関するお知らせ

マイナンバーカードの申請を、市役所および各支所の窓口で行うことができます。申請後カードができあがりしましたら、交付通知書（はがき）をお送りしますので、交付通知書・個人番号通知カード（お持ちの方のみ）・本人確認書類（※1）を持参の上、交付場所（交付通知書の表面左最下部に記載されております）の窓口にてお受け取りください。マイナンバーカードの申請から交付までは1カ月程度かかります。

お仕事などにより、開庁時間帯に來庁できない方は開庁延長日（※2）をご利用ください。

マイナンバーカードを使用し、税証明書・印鑑証明書・住民票・戸籍証明書のコンビニ交付サービスを受けることができます。

（※1）本人確認書類とは、次のものを指します。

①運転免許証、パスポート、在留カー

ドなど、官公署発行の顔写真入りもの1点。

②①をお持ちでない方は、健康保険証、医療受給者証、年金手帳などの「氏名・生年月日」または「氏名・住所」が記載されたもののうち2点。

（※2）毎週木曜日（祝日を除きます）は、午後7時まで市役所の市民生活課窓口（各支所を除きます）を開庁しております。

マイナンバーカードは、原則申請者本人以外の受け取りはできません（※）。しかし、申請者本人に傷病や障がいがある窓口に來ることが難しい場合には、代理人にマイナンバーカードの受領を委任することができます。代理人によるマイナンバーカード受領をご希望の際は、手続きに必要な書類などの説明をいたしますので、事前にご相談ください。必要な書類などがそろっていない場

合、マイナンバーカードの受け取りができないことがあります。

※申請者本人の年齢が15歳未満である場合、保護者（親権者か法定代理人）の付き添いが必要です。

マイナンバーカードに電子証明を設定されている方は、カード作成時より5年ごとのお誕生日までに電子証明を更新していただく必要があります。お誕生日の3カ月前より更新手続きができますので、マイナンバーカードと暗証番号（カード交付時に設定していただいたもので、お忘れの場合は再設定していただきます）をお持ちになり、市役所もしくは各支所の窓口にてお手続きください。

問 串間市役所

- ・市民生活課 ☎72-1111（代表）
- ・大東支所 ☎71-2011
- ・本城支所 ☎71-3011
- ・都井支所 ☎71-4011
- ・市木支所 ☎71-5011

健康

いきいき元気教室「おうちでできるフレイルチェック」

新型コロナウイルス感染症の影響により、外出の機会が減ったり、他人との交流がなくなったりして、筋力の低下や口腔の衰え、低栄養、認知機能の低下やうつ症状など気になることがありますか？

フレイルは、加齢とともに心身の機能が低下して「健康」から「要介護」へ移行する中間の段階で、早めに対処すれば健康な状態に戻ることができます。

フレイルを予防改善するには、心身の機能の状態を客観的に把握することが大切です。「おうちでできるフレイルチェック」してみませんか？

自己チェックをしてみたい方は、医療介護課介護保険係までご連絡ください。

おうちでできるフレイルチェック

フレイルに早めに気が付くために、日頃からチェックを行い自分の身体の状態を把握しておきましょう！

「指輪っか」テスト



11のチェック

右側（赤）に○が多かった人ほどフレイルの可能性あります。

食	①健康に気をつけた食事を心がけている	はい	いいえ
	②野菜料理と主菜（肉または魚）を両方とも毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
	③「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れる	はい	いいえ
運	④お茶や汁物でむせることがある	★はい	はい
	⑤1日30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	はい	いいえ
	⑥普段歩くなど身体運動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
	⑦ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
社会参加	⑧昨年と比べて外出の回数が減った	★はい	はい
	⑨1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしている	はい	いいえ
	⑩自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
	⑪何よりもまず、もの忘れが気になる	★はい	はい

★チェックは、「はい」と「いいえ」が逆になっているのでご注意ください。

※上記のチェックで気になるところがありましたら、下記の串間市医療介護課介護保険係にご連絡ください。何でもご相談に応じます。

串間市医療介護課介護保険係 TEL0987-72-0333 内線510



今年度、いきいき元気教室で各地区で開催したステップアップ講座を紹介しす

健康寿命を延ばして、楽しくいきいき元気に暮らしていくためにフレイル予防を実践しましょう。



問 医療介護課介護保険係 ☎72-0333（内線510）

無料相談

①遺言などの相談

- 相談対象＝遺言、相続、高齢者などの財産管理、離婚時の契約など
- 日時＝12月5日（日）午前8時～正午
- 場所＝日南公証役場（日南市戸高1丁目3-2）
- その他＝予約制のため、平日に事前の電話予約が必要です（午前8時半～午後5時）。

問 日南公証役場 ☎23-5430

②行政相談

- 相談対象＝行政に対する意見や要望、相談など
- 日時・場所＝
- ①11月22日（月）午前9時～正午
市役所1階B会議室
- ②12月13日（月）午前9時～正午

市役所1階B会議室
問 市民生活課生活環境係
☎72-1356

③法律相談

- 相談対象＝ご近所トラブル、離婚、相続、債務整理、労働問題、交通事故、会社経営など
- 日時＝11月15日（月）午後1時～終了次第（要予約）
- 場所＝市総合保健福祉センター
- 問 串間市社会福祉協議会
☎72-6943

④人権相談

- 相談対象＝セクハラ、パワハラ、家庭内暴力、体罰、いじめ、誹謗中傷、差別など
- 日時・場所＝
- ①11月8日（月）午前10時～午後3時
都井基幹集落センター研修室
- ②12月6日（月）午前10時～午後3時
市役所地下D会議室
- 問 総務課総務係 ☎72-4557

⑤年金相談

- 相談対象＝老齢、障害、遺族などの年金請求および相談
- 日時・場所＝
- ①11月4日（木）午前10時～午後3時
市役所1階A会議室
- ②12月2日（木）午前10時～午後3時
市役所1階A会議室
- その他＝事前に都城年金事務所へ予約（1カ月前から可）が必要です。予約の際、持参するものの確認をお願いします。
- ※予約受付時間＝平日午前8時半～午後5時15分
- 問 市民生活課市民係 ☎72-1117
都城年金事務所 ☎0986-23-2571

⑥消費者生活巡回相談

- 相談対象＝消費者トラブル（商品、訪問販売、契約など）に関する相談
- 日時＝11月16日（火）午前10時～午後3時
- 場所＝市役所1階B会議室
- 問 市民生活課生活環境係
☎72-1356