



マイナンバーカード申請・受取り・電子証明書の更新

夜間臨時窓口を開設します

平日の市役所開庁時間に来庁できない方のため、平日の夜間に臨時窓口を開設します。

- 日時／12月17日(木)・22日(火) 午後5時～7時
- 受付場所／市役所市民課窓口
- 受付内容／マイナンバーカードの交付、電子証明書の更新、オンライン申請および写真撮影(無料)
- 予約申込み／受入れ人数の調整等を行いますので、下記の申込期限までに、お電話または申込フォームより予約してください。
- 申込期限



夜間開設日	予約申込期間
12月17日(木)	12月14日(月)まで
12月22日(火)	12月17日(木)まで

問 市役所市民課窓口係[内線113～116]

必要なもの

下記①～⑤のうち、手続きごとに必要なものをお持ちください。

- マイナンバーカードの受取りの場合…①②③④
- 電子証明書の更新の場合…④⑤
- オンライン申請の場合…①③④

①本人確認書類…以下のAのうち1点またはBのうち2点をご持参ください。

- A** 運転免許証、パスポート、障がい者手帳等
- B** 健康保険証、介護保険証、年金手帳、学生証、医療受給者証等

- ②交付通知書のはがき
- ③マイナンバー通知カード(お持ちの方のみ)
- ④印鑑(シャチハタ不可)
- ⑤マイナンバーカードと暗証番号のわかるもの

こんにちは
管理栄養士です

あなたは1日に、どのくらいの食塩をとっていますか？

2020年も残すところ1ヵ月を切りました。例年に比べると会食等の機会が減っていますが、これから迎える年末年始は普段よりも食事内容に偏りが出やすくなります。そんな時に注意が必要なのは「食塩のとり過ぎ」です。



1日の食塩摂取基準

(目標量) ※食塩相当量



男性 7.5g 未満
(※15歳以上)

女性 6.5g 未満
(※12歳以上)

※各疾患による食塩摂取制限のある方を除く。「日本人の食事摂取基準(2020年版)より」

「令和元年 国民健康・栄養調査」によると、20歳以上の方の実際の食塩平均摂取量は、男性10.9g、女性9.3gとなっており、男女ともに約3gも上回って摂取している状況です。

食塩のとり過ぎは、排泄するために体に負担がかかること、様々な病気のリスクを高めることに繋がります。また、病気改善のために「食塩のとり方」は切り離すことができません。

食塩摂取量を減らすために、まずは今自分が摂取している食塩量を把握することから始めてみましょう！！

調べ方 食品のパッケージに記載している栄養成分表示の中に「食塩相当量」の項目があります。ご自身が食べた量に照らし合わせながら確認しましょう！！

栄養相談随時受付中

食事や栄養面で気になることはありませんか？相談を希望する際は、事前にご連絡ください。

市役所保健福祉課
健康推進係 [内線155]
管理栄養士 池上

