

## 市公式LINEで健康ポイントを貯めてもっと健康になろう!

健康づくりに「目標をもって取り組みたい」という方や「継続したいけど続かない」とお悩みの方に向けた、新たな健康推進応援事業を開始します。獲得したポイントは商品券と交換できます。ぜひ参加してください。

〈事業の流れ〉 開催期間 6月1日(月)～11月30日(月) 対象 18歳以上で、市内に在住・在勤の方

**1 期間中いつでも参加OK!** まずは参加

公式LINEのメニュー「予約・申込」ボタンから参加申し込み

安芸高田市公式LINEを「友だち登録」していない方は  
カメラで読み取って登録

**2 健康づくりや健診・イベントに参加してポイントを貯めよう!**

LINEへ入力してポイントGET!

**毎日の健康づくりポイント**

- 自分で立てた目標を実行
- 体重を測定
- 野菜を毎食摂取
- ウォーキングをした

2次元バーコードを読み込んでポイントGET!

**健診・イベント参加ポイント**

- 健診やがん検診を受ける
- 健康づくり講演会に参加
- 健康づくりイベントに参加

など

**3 ポイントを商品券に引き換え** 12月末終了

期間中に獲得したポイントを商品券と交換します。

Gift Card

## 「医療保険の資格情報」を確認・保存しておきましょう

マイナ保険証の利用登録をしている方は、自身が加入している医療保険の保険者番号などが記載されている「医療保険の資格情報」を、マイナポータルからPDFデータとして保存することができます。この資格情報ファイルは、不具合や天災などで医療機関や薬局のカードリーダーが利用できない場合に、マイナンバーカードと併せて提示することで、医療保険の資格確認をすることができます。

### 「医療保険の資格情報」保存方法(マイナポータルアプリの場合)

「健康保険証」ボタンをタップ

「資格情報をPDFで保存」ボタンをタップ

「医療保険の資格情報」のPDFファイルが端末に保存されます。ファイルとして保存しておくか、印刷して携帯してください。

### 子どもの資格情報確認・保存方法

保護者のマイナポータルアプリで、子どものマイナンバーカードと電子証明書のパスワードを入力しログインすることにより、子どもの資格情報のPDFファイルを保存することができます。

厚生労働省「資格確認方法について」



問 保険医療課 医療保険年金係 ☎お太助フォン 42-5619

## 国民年金のあれこれ

### 保険料納付は期限までに

国民年金保険料の納付期限は、法令で「納付対象月の翌末日」と定められています。期限までに保険料を納めないと障害基礎年金や遺族基礎年金を受給できない場合がありますので、忘れずに納めてください。

2026年4月分～2027年3月分の保険料 月額17,920円

#### 納付方法

- 日本年金機構から送付される納付書払い
- 口座振替
- クレジットカード決済

#### お得な制度

- まとめて前払いすると割引が適用
- 定額保険料に上乗せして付加保険料(400円/月)を納めると将来の受取額が増加

詳しくは 日本年金機構ホームページ



問 三次年金事務所 ☎0824-62-3107

## 健康づくりと介護予防 はっらっ健康教室

〈5月の開催日程〉

**教室内容**  
健康づくりと介護予防のための筋力維持・強化運動

**開催時間**  
午前の部 10:00～12:00  
午後の部 13:30～15:30

**対象**  
65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方

**申込** 不要

**参加費** 無料

マルシンクリスタルアージュ大ホール	13日(水)午後 29日(金)午後
八千代文化施設フォルテ文化ホール	21日(木)午後
美土里生涯学習センターまなび文化ホール	27日(水)午後
高宮田園パラッツォ大交流室	20日(水)午後
甲田文化センターミュージズ多目的ホール	8日(金)午後 21日(木)午前
向原生涯学習センターみらい文化ホール	19日(火)午後

※水分補給のための飲み物を持ってきてください。  
※美土里会場に参加する方は屋内シューズを持ってきてください。

問 健康推進課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633