

# マイナンバーカード お持ちですか!?

マイナンバーカードは、マイナンバー（個人番号）が記載された顔写真が付いたカードです。本人確認のための本人確認書類のほか、健康保健証としての利用やオンラインでの確定申告、コンビニでの住民票等の証明書の取得（今秋）など様々なサービスに利用いただけます。



また、**今年9月末までに**カードの交付申請をすると、買い物等に利用できるマイナポイントが最大**20,000円分**もらえます。マイナンバーカードをつくってポイントを獲得しましょう!



※新規取得のポイントは、電子マネーのチャージや買い物によって付与されます。

- ・マイナンバーカードを手に入れたら、マイナポイントを申し込みましょう!
- ・マイナポイントは好きなキャッシュレス決済サービスのポイントとして、付与されます。

## マイナンバーカードの申請方法は4種類

### スマートフォン

写真撮影機能を使って簡単に申請できます。

### パソコン

保存する写真データを貼付して申請してください。

### 郵便

写真を貼付して、申請書を郵送してください。

### 証明用写真機

機能条件があります。撮影料がかかります。

### 申請に必要なもの 個人番号カード交付申請書

**個人番号カード交付申請書を紛失した場合** マイナンバーカードの申請手续に必要な「個人番号カード交付申請書」を紛失等された場合は、再発行いたしますので、郡上市役所総務部市民課へお問合せください。 ☎67-1816

**マイナンバーカードの申請についてお困りの人は** マイナンバーカードの申請手続の方法がわからない場合は、郡上市役所総務部市民課へお問合せください。

※マイナンバーカードの普及について、国は「令和4年度末までにほぼ国民に行き渡ること」を目指しています。

☎ 総務部市民課 67-1816

# Let's 健活 Get ええもん

健康づくりプロジェクト事業

今年で5年目を迎えた「健康

に活動の登録をします。

づくりプロジェクト事業」は4年間で、延べ104団体が登録され、健康づくり活動を実践されました。活動された市民のみ

6カ月の活動の後、市へその活動内容を報告すると、審査のうえ取組みに応じた特典が付与されます。

なさんからは、「継続の励みになった」「仲間が増えた」など、うれしい声が届いています。

一人ではなかなか続かないことも仲間がいることで楽しんで続けることができます。お近くの人を誘い、みなさんも健活を行ってみませんか。また、活動の際にはコロナの感染予防と同時に熱中症対策にも留意してください。

健康づくりプロジェクト（健活）とは、家族、地域、職場などで、ラジ体操や食生活の見直し等の健康づくりに取り組むもので、3人以上のグループを作り「健康づくり宣言」とも

グループで活動を続けることで互いに励ましあって一年間継続することができた。

登録申請受付中! 健康づくりプロジェクト事業

## Let's 健活 Get ええもん

よっしゃ! やってみよう!  
仲間と一緒に健康づくり

①家族、地域、職場などで「健康づくり」に取り組むグループ（5人以上）をつくりましょう。  
②取り組み内容を決めたら「健康づくり宣言書」を作成して、市へ登録申請を行います。  
③登録した内容に沿って、グループでの取り組み活動を6か月以上続け、取り組み結果を市へ報告します。  
④審査結果により、取り組み内容に応じた「特典」がもらえます!

郡上市 共通商品券 (1グループ1枚)	10,000円
5,000円	商品券
2,000円	商品券

郡上市健康福祉部 健康課  
〒919-8501 白鳥市健康センター(白鳥市)内  
TEL 88-4511

## 健康づくりプロジェクトに 取り組んだみなさんの声

健康づくりの活動をしているうちに健康に関する情報収集や共有などを行って健康に対する意識が高まった。

(八幡町 20代)

グループで活動を続けることができたので互いに励ましあって一年間継続することができた。

(美並町 60代)

コロナで集まる機会が減ったが健康活動を通して集まることのできたので一人ではできない活動を続けることができた。

(美並町 70代)

いざ活動を始めてみると大変だったが、体調がよくなったり体にいい変化がでてくるとモチベーションが上がったりして続けることができた。

(美並町 50代)

## ウォーキングマップ

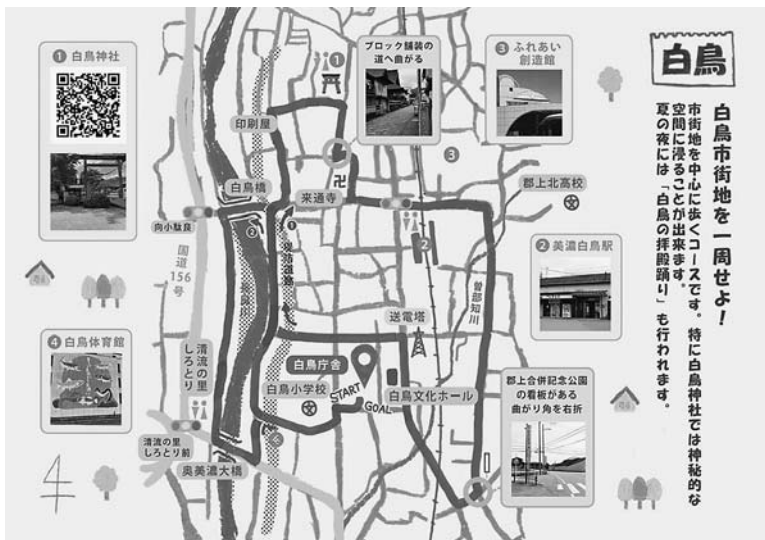
令和3年度に市内の中高生が郡上の未来のために様々な提案をする2019 Good郡上プロジェクト入賞提案を基にウォーキングマップを作成しました。マップ作成は先輩の思いを受け継いだ郡上北高の生徒が中心となって完成をさせました。コースごとに生徒のみなさんが伝えたい『見どころポイント』が掲載されています。

令和3年10月にはマップを使

用したウォーキング大会が白鳥で実施され、多くのみなさんが参加されました。各地域の見どころや休憩ポイントも網羅されており、初めての人も気軽にウォーキングに取り組めるマップになっています。こちらを活用して健康活動に取り組んでみませんか。マップは各振興事務所またはやまつつじで配布しています。

健康福祉部健康課大和保健福祉センターやまつつじ

88・4511



全地域分のウォーキングマップ郡上市ホームページに掲載)