

●文中の「SC」はサービスセンターの略

9月は食生活改善 普及運動月間です

この機会に、食生活を見直して丈夫なからだを育みましょう！

◆食事をおいしくバランスよく

毎日の食事で主食・主菜・副菜をそろえて、からだに必要な栄養素をバランスよくとりましょう。

◆毎日プラス1皿の野菜

1日にとりたい野菜の量は350g以上。日本人の野菜摂取量の平均は1日約280g。あと70g不足しています。



「おうちご飯に野菜をプラス1皿」今こそ、野菜で健康生活を！

◆おいしく減塩

だし、柑橘類、香辛料など旨味や香りを活かすことで、少ない調味料でもおいしく減塩できます。栄養成分表示もチェックして、さらに賢く減塩しましょう。

◆毎日のくらしに

果物と牛乳・乳製品を

1日にとりたい果物の量は200g。生活習慣病予防のためにも、手軽に日々のくらしにとり入れましょう。

牛乳・乳製品には、カルシウムとタンパク質がバランスよく含まれ



ています。でも、現状は20〜30代の3人に1人は牛乳・乳製品をとっていません。丈夫な骨を保つため、毎日とる習慣をつけましょう。

●問い合わせ

保健予防課 ☎(883)1178

風しんの抗体検査・予防接種クーポン券の活用を

昭和37年4月2日〜54年4月1日に生まれた男性へ、風しんの抗体検査・予防接種を無料で受診できる令和6年度用クーポン券をお送りしています。

6月以降に秋田市へ転入されたかたには、8月末にクーポン券をお送りしています(有効期限は来年3月末、使用は1回限り)。

また、妊娠を希望する女性やその配偶者などへの抗体検査・予防接種の助成も行っています。詳しくはお問い合わせください。

●問い合わせ

健康管理課 ☎(883)1179

受けていますか？ 特定健康診査



特定健診は血液検査や尿検査を基本とした健診で、糖尿病や脂質異常症などの病気の兆候を知ることができます。来年3月末まで、市内127の医療機関で無料で受診で

きます。年に1回、特定健診を受けて健康状態を確認しましょう。詳しくは、下記コードを読み込んでご覧ください。

●問い合わせ

特定健診 ☎(888)5636



特定健診

対象▶秋田市国民健康保険に加入し、来年3月31日(月)時点で40歳以上74歳以下のかた(5月末に受診券をお送りしています)

実施時期▶医療機関によって異なりますので、事前に医療機関へお問い合わせください

健診内容▶身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、腹囲測定、問診

*年度の途中で秋田市国民健康保険に加入した場合は、受診券が送付されませんので特定健診課へお問い合わせください。

*国民健康保険以外のかたは、勤務先などにご確認ください。

先などにご確認ください。

特定健診課 ☎(888)5636

●問い合わせ

特定健診課 ☎(888)5636

耐震診断士を派遣します (追加募集)



木造住宅の耐震診断を希望するかたに、自己負担1万円で耐震診断士を派遣します。

対象▶昭和56年5月31日以前に市内に建てられた木造戸建て住宅の所有者で、市税に滞納がないかた

募集戸数▶10戸(追加募集)

受付期間▶1月31日(金)まで

●問い合わせ

建築指導課 ☎(888)5769

小型除雪機の購入費の一部を補助します

町内会・自治会などの地域団体を対象に、小型除雪機(雪を飛ばすタイプ・押し出すタイプなど)の購入費の3分の2(上限50万円)を補助します。

要件など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

申請期限▶11月29日(金)

◆広報ID番号 1042301

●問い合わせ

生活総務課 ☎(888)5625

We?ロード・港ウィロードの広告を募集します

秋田駅東西歩道橋(We?ロード)と土崎駅東西歩道橋(港ウィロード)内にある、電照式広告板の利用者を募集します。フィルム制作費や広告板貼付費などは利用者負担です。

サイズと使用料

We?ロード▶縦120cm×横160cm、1面あたり月額1万3千200円

港ウィロード▶縦102.8cm×横146cm、1面あたり月額4千400円

●問い合わせ

建設総務課 ☎(888)5747

国民健康保険の新しい被保険者証を郵送します

●問い合わせ 国保年金課 ☎(888)5633 ◆広報ID番号 1005311



国民健康保険被保険者証を10月1日(火)に更新します。新しい保険証は世帯主宛に9月下旬に簡易書留でお送りします。有効期限は令和7年12月1日(月)まで。保険証が届いたら、記載内容に誤りがないかご確認ください。

なお、短期被保険者証、被保険者資格証明書をお持ちの世帯には、後日、更新のお知らせをお送りします。

現行の紙の保険証の発行は今年12月1日(日)までです



今年12月2日(月)以降は、マイナ保険証(保険証として利用登録したマイナンバーカード)に移行し、現行の紙の保険証は発行されなくなりませんが、発行済の保険証は、経過措置により令和7年12月1日(月)まで使用できます。

◆マイナ保険証に

移行していないかたへ

マイナンバーカードを作っていないかたや、作ったものの保険証

として利用登録をしていないかたなどへ、現行の保険証と同じように利用できる「資格確認書」を来年秋季頃に郵送する予定です。

*紙の保険証を紛失した場合、12月2日以降は新規に発行されませんので、マイナ保険証を使用するか、「資格確認書」の申請をしてください。

マイナンバーをご確認ください



送付する保険証の台紙下部に、マイナンバーの下4桁を印字しています。誤りがないかご確認ください。印字のないかたには、別途お知らせをお送りします。

視覚に障がいのあるかたは、お問い合わせください。

◆マイナンバーの確認方法

マイナンバーカードやマイナンバーの通知カード(現在は廃止)などで確認できます。

確認方法がわからない場合は、お問い合わせください。



マイナンバーカードを保険証として使うには?

マイナンバーカードを保険証として利用するためには登録が必要です。申請には次の方法があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。ただくかお問い合わせください。

■スマートフォンなどでマイナポータル(国が運営するオンラインサービス)から申請

■セブン銀行ATMから申請

■マイナ保険証を利用できる医療機関などで申請

*国保年金課(市役所1階)でも手続きをサポートしています。

マイナ保険証のメリット

- ① 医療費を節約できる(初診の場合自己負担割合3割で6円お得)
- ② 過去に処方されたお薬や健康診断などのデータを利用し、治療に役立てることができる
- ③ 限度額適用認定証がなくても、手続きなしで高額医療費の限度額を超える支払が免除に

ポイント20%還元!
通販サイト・あきたづくし

「農家のパーティー」ネットワークのインターネット通販サイト「あきたづくし」へ会員登録いただいたかたを対象に、ポイント20%還元キャンペーンを実施しています。

地元事業者の応援にもつながる「あきたづくし」でのお買い物。お取り寄せ、お土産、贈りもの、自分へのご褒美に、お得な機会にぜひご利用ください。

期間▶9月13日(金)正午まで

●問い合わせ

運営事務局(フースコムス(株)内)

☎(853)7833



あきたづくし

「ぽぽろーど水曜日」を開催します!

秋田市・男鹿市・潟上市の旬の地場産品や、加工食品などの特産品を販売します。ぜひお越しください。

日時▶9月4日(水)

から10月16日(水)までの毎週水曜、午前9時30分〜午後3時30分
会場▶秋田駅ぽぽろーど西口側

●問い合わせ

産業企画課 ☎(888)5724

