

# 暮らしを便利に みんなの一枚、個人番号カード 平成28年1月、交付開始

平成27年10月から、皆さまの住民票の住所に、マイナンバーの通知をお届けします。また、個人番号カードは、申請により、平成28年1月から無料で交付されます。

通知を確実にお受け取りいただくため、今のお住まいと住民票が異なる方は、お住まいの市町村に、住民票の異動をお願いします。

制度の詳しい内容は、7月号から連載します。

マイナンバー制度に関する問い合わせ先  
コールセンター（全国共通ナビダイヤル）  
0570-20-0178



## 個人番号カードとは.....

### ① 個人番号を証明する書類として

マイナンバーの提示が必要なさまざまな場面で、マイナンバーを証明する書類として利用できます。

### ② 本人確認の際の身分証明として

マイナンバーの提示と本人確認が同時に必要な場面では、これ一枚で済む唯一のカードです。

### ③ 各種行政手続きのオンライン申請に

平成29年から開始されるマイポータルへのログインをはじめ、各種の行政手続きのオンライン申請に利用できます。

### ④ 各種民間のオンライン取引に

オンラインバンキングをはじめ、各種の民間のオンライン取引に利用できるようになります。

交付は無料！

## 個人番号カードの申請方法

### ステップ1



平成27年10月以降、住民票の住所にマイナンバーの通知カードが、簡易書留で届きます。

### ステップ2



同封されている個人番号カード交付申請書に、顔写真を貼り付け、返信用封筒に入れて、ポストに投函。

### ステップ3



平成28年1月以降、個人番号カードの交付準備が整うと、はがきで交付通知書が送られてきますので、運転免許証などの本人確認書類、通知カードをあわせてお持ちになり、市町村窓口へお越しください。

### ステップ4

本人確認の上、暗証番号を設定していただき、個人番号カードが交付されます。



## 熱中症に注意を!!

6月になると、気温もだんだんと高くなり雨季に入る時期となります。皆さんの中には、6月は真夏ほどの暑さではないからと言って油断している方が多いのではないのでしょうか。実は、熱中症は気温だけではなく、湿度も大きく関与しているのです。

汗は体温を下げる働きがあります。しかし、湿度が高いと、汗は乾きづらく体温を下げる働きを悪くします。これが熱中症を起こす一つの原因となります。そして、熱中症が発生している場所の多くは、自宅の居室です。次いで路上、公園や運動場といった場所になります。熱中症が発生しやすい気温は20℃後半から、湿度は65%前後からとなります。

### 平成26年6月の御代田町の気温(消防署での観測データ)

最高気温 29℃ (6月平均気温 16.6℃)

日中湿度65%を超えた日 30日中14日

熱中症になりやすい人として、高齢者、基礎疾患(高血圧・糖尿病等・認知症等)がある、屋外で仕事(作業)する人等があげられます。

### 熱中症の分類

I度(軽症)	めまい・大量の汗・筋肉の硬直(こむら返り)
II度(中等症)	頭痛・嘔吐・怠さ・脱力感
III度(重症)	意識状態が悪い・痙攣

### 対処法

- ① 日陰や、風通しの良い場所、冷房が効いた部屋へ退避させてください。
- ② 保冷剤・冷たい缶やペットボトルをハンカチ等で包み、首筋やわきの下に当ててください。
- ③ 水分がとれるようであれば、補水させる(塩分を含むもの)。無理には飲ませない。
- ④ 上記の症状があれば医療機関の受診をお勧めしますが、必要であれば、救急車を呼んでください。

### 予防策 ～対応力よりも早期に気付く・予防することが大事～

- ① こまめに水分をとる
- ② 部屋の風通しを良くする・エアコンによる温度管理
- ③ 独居老人宅への見回りを頻回に行う



熱中症は、最悪の場合に死に至ることもあります。近年、異常気象により猛暑が続くことが見受けられます。決して無理をせず、予防に心掛けてください。