

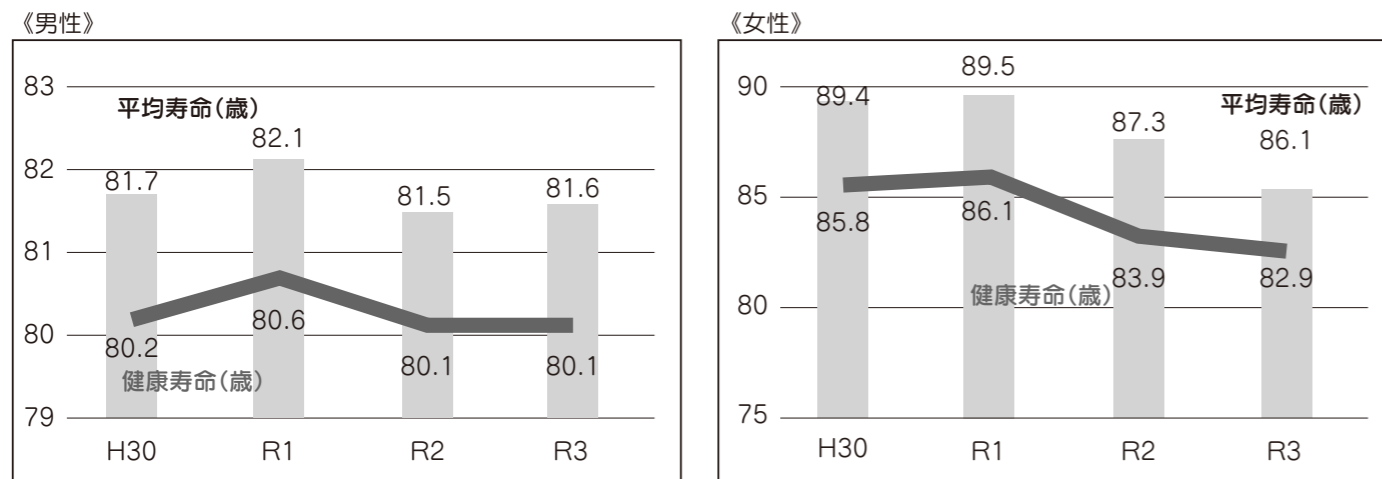
健康寿命を延ばしましょう！

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されことなく生活できる期間」のことです。超高齢化社会の今、単に長生きするだけでなく、元気で長生きすることが大きな目標になります。

●松島町の平均寿命と健康寿命（R3）

《男性》	松島町	塩釜地区	県平均	《女性》	松島町	塩釜地区	県平均
平均寿命	81.62歳	81.4歳	81.18歳	平均寿命	86.13歳	86.94歳	87.24歳
健康寿命	80.16歳	79.93歳	79.8歳	健康寿命	82.96歳	83.72歳	84.17歳
不健康期間	約17ヶ月	約18ヶ月	約16ヶ月	不健康期間	約38ヶ月	約38ヶ月	約36ヶ月

●松島町の健康寿命年次推移



出典：データからみたまやぎの健康

●健康づくりをはじめましょう！

1日15分ウォーキングするだけでも血糖値の上昇を抑えたり、体力向上、筋力アップに効果があります。まずは歩くことを生活に取り入れましょう。

〇〇健康ポイントであなたの健康づくりを応援します！〇〇

松島町では、ウォーキングや運動施設の利用、健診受診等でポイントをためた方に抽選で賞品が当たる「健康ポイント事業」を行っています。令和4年度はポイント達成者全員に、オリジナルクーラーバックとマグボトルをプレゼントした他、下記5名の方が地産地消費に当選しました。

- ＝地産地消費当選者＝
- (手樽) 樋口 静 様
 - (磯崎) 小林 利恵子 様
 - (本郷) 佐々木 明子 様
 - (幡谷) 佐藤 伸枝 様
 - (幡谷) 櫻井 俊子 様



松島の地場産品詰め合わせ

次回の健康ポイント実施期間は、5月1日から10月31日まで

ポイントカードは5月号の広報まつしまで配付しますので、ぜひご参加ください！

☆ウォーキングや運動を行って100ポイント貯めると抽選に参加できます。

☆松島町内のウォーキングコースをまとめたマップやどんぐりバランス体操のDVDは年間を通して配布中ですのでご利用ください。

■今月中に令和5年度の総合健康診断・高齢者インフルエンザ申込書が世帯毎に郵送されます■

- ・各種健診や高齢者インフルエンザ予防接種を受ける方は項目別に○を記入してください。
- ・町の健診を受けない方は受けない理由(番号)を記入してください。

4月21日(金)までに忘れずにご返送願います

●問合せ 松島町健康長寿課健康づくり班 (保健福祉センターどんぐり) ☎355-0703

役場1階に受付番号発券機を設置します

3月10日(金)から町民サービスの向上を目的として、役場1階町民福祉課町民サービス班窓口にて、受付番号発券機を設置します。

住民異動の手続きや住民票等各種証明書を申請される方は、記載台に設置の申請書類に必要事項を記入し、受付番号発券機から番号札をお取りいただいたのち、窓口職員に申請書類とともに番号札をお渡しく下さい。

それ以外(マイナンバーカードの交付や更新手続きなど)の方は、番号札をお取りいただき、窓口職員に番号札を渡し要件をお伝えください。順番にお手続きし、番号にて呼びます。



受付の流れ



住民異動の手続きや各種証明書を申請される方は、申請書類に必要事項を記載します。それ以外の方は、【2】に進んでください。



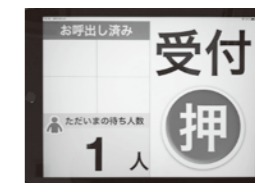
記載台横に設置した受付用タブレットの「押」ボタンを押し、プリンタから出力された番号札を取ります。番号札は2枚綴りになっています。



2枚綴りの番号札のうちの1枚を窓口の職員にお渡しください。

この際、住民異動の手続きや各種証明書を申請される方は申請書類も一緒に渡し、それ以外の方は要件をお伝えください。

【4】各種手続きが完了しましたら、番号札の番号にて発券機が呼びます。各種証明書を申請された方は証明書などを受け取るのと同時に、内容を確認いただいた上で手数料をお支払いください。



お待たせしました。受付番号〇番でお待ちの方、窓口までお越しください。

住民票等がコンビニでも取得できます



松島町では、マイナンバーカードを利用した、住民票の写しや印鑑登録証明書などを全国のコンビニエンスストアなどで取得できるサービスを実施しています。

役場に行かずとも、自宅や職場近くの店舗で各種証明書が取得でき便利です。ぜひご利用ください。

証明書の取得手順については、コンビニ交付サイトの「証明書の取得方法」をご確認ください。サービスの利用にはマイナンバーカードが必要です。まだ待っていない方は申請をお願いします。



▲証明書の取得方法

●問合せ 町民福祉課町民サービス班 ☎354-5705