

第9回 なは健康フェア

健康に関する体験や情報がいっぱいのイベントです！体験ブースではいつもの健診では分からない新たな発見があるかも！みなさんのご来場をお待ちしています！

日時 3月21日(火・祝) 11時～16時

場所 サンエー那覇メインプレイス 2階 シネマQ前広場



市ホームページ

体験ブース



▶ **ベジチェック**
たった5秒、手をかざすだけで野菜摂取量を測定。

▶ **血管年齢測定(18歳以上)**
機械で簡単、血管の老化がわかります。

▶ **インボディ測定**
服を着たまま、筋肉量や体脂肪を簡単・正確に測定。

▶ **フィットネス体験**
ゲーム機器を使った体験

食ブース



▶ **食の健康づくり応援団・なはベジ協力店の弁当販売**
(数量限定)
食から健康を応援する店舗が出店。**野菜が100gとれる**弁当などを販売。



学びブース



▶ **健康づくりの秘訣伝授**
・1日に必要な野菜の取り方
・血管をイキイキ保つためには？
・腹囲測定後のアドバイス

▶ **妊婦体験**

▶ **パネル展示**

≡ 他にも楽しい体験や相談会がたくさん！ ≡ 問 健康増進課 ☎853-7961

※掲載の情報は、2月15日時点のものです。状況により変更になる場合があります。

新型コロナワクチン接種のお知らせ

図 那覇市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター ☎917-5672
(祝日除く月～金) 9時～17時(この番号では予約はできません)



現時点では、新型コロナワクチン接種は令和5年3月31日までとなっていますが、令和5年4月1日以降の接種については国において、検討が行われています。まだ接種されていない人は期間内での接種をご検討ください。オミクロン株対応ワクチンの接種は「1人1回」となります。

※集団接種の実施は終了しました。接種を希望する人は、医療機関での個別接種となります。

オミクロン株対応の新型コロナワクチン接種

接種対象者

12歳以上で2～4回目接種を完了し、最終の接種から3か月以上経過した人。
⇒従来株ワクチン接種後3か月以上経過した人に接種券を郵送します(接種券の発行申請は必要ありません)。

接種券の発行に関するお願い

対象者で接種券が届いていない人、紛失した人は市ホームページから発行申請を行ってください。

電話でも発行申請できます。

☎098-917-5672(新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター)



市ホームページ

医療機関での個別接種

各医療機関では、以下の接種が可能です。

- 12歳以上の初回接種(1・2回目)、追加接種(3回目～)
- 小児接種の初回接種(1・2回目)、追加接種(3回目)
- 乳幼児接種の初回接種(1・2・3回目)

実施している医療機関は、市ホームページで確認いただくか、コールセンター(☎098-917-5672)までお問い合わせください。



手続きの流れ

- (1) マイナポータルから、「引っ越し手続き」の申請画面で、引っ越しする日、新住所、引っ越しする人の氏名などを入力します。マイナンバーカードを読み取ることで、申請者の氏名・性別・生年月日・住所(現住所)は自動入力されます。
- (2) 転入先市区町村への来庁予定場所(窓口)および来庁予定日を入力します。
- (3) スマートフォンやICカードリーダーでマイナンバーカードを読み取り、申請情報を転出元市区町村へ送信します。
- (4) 来庁予定日にマイナンバーカードを持参して、転入先市区町村の窓口で転入手続きを行います。

マイナポータルはこちら



市ホームページ



デジタル庁ホームページ

注意事項

- ▶ マイナンバーカードの券面情報(氏名・住所・生年月日・性別)を更新していない場合や署名用電子証明書が失効している場合などは、転出元市区町村の窓口での手続きが必要です。
- ▶ 転入届(転居届)についてはオンラインの申請だけでは手続きが完了しません。新しい住所地の市区町村窓口で14日以内の手続きが必要です。

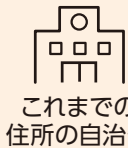
令和5年2月6日から、転出届については、マイナンバークードを利用して、マイナポータルを通じたオンラインでの届出が可能となりました。このサービスを利用する人は、転出にあたり市役所への来庁が原則不要となります。

電子証明書が有効なマイナンバークードをお持ちの人で、日本国内での引っ越しをする人が利用できます。引っ越しをする本人の他、同じ世帯の人が手続きすることもできます。

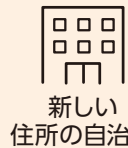
詳しくはホームページよりご確認ください。

原則来庁不要

来庁が必要



これまでの住所の自治体
転出届



新しい住所の自治体
転入届(転居届)

マイナポータルからオンラインで
転出届を提出できるようになりました

問 ハイサイ市民課 ☎862-3274



2023年3月分から協会けんぽ沖縄支部の保険料率が変わります

広告

健康保険料率
(沖縄支部)

2023年2月分まで
10.09%



2023年3月分から
9.89%

介護保険料率
(全国一律)

2023年2月分まで
1.64%



2023年3月分から
1.82%

保険料率の変更は、

2023年3月分(4月納付分) からとなります。

※任意継続被保険者の方の保険料率は2023年4月分(4月納付分)から変更となります。
※健康保険料率は加入している都道府県支部毎に異なります。

加入者皆さまの健康づくりが、保険料率引き下げにつながります。

- ✓ 健診・特定保健指導を受ける
- ✓ 健診の結果「要治療(再検査)」となったら医療機関を受診する

お問い合わせ

☎098-951-2211 (音声ガイダンス4番)



全国健康保険協会 沖縄支部
協会けんぽ

