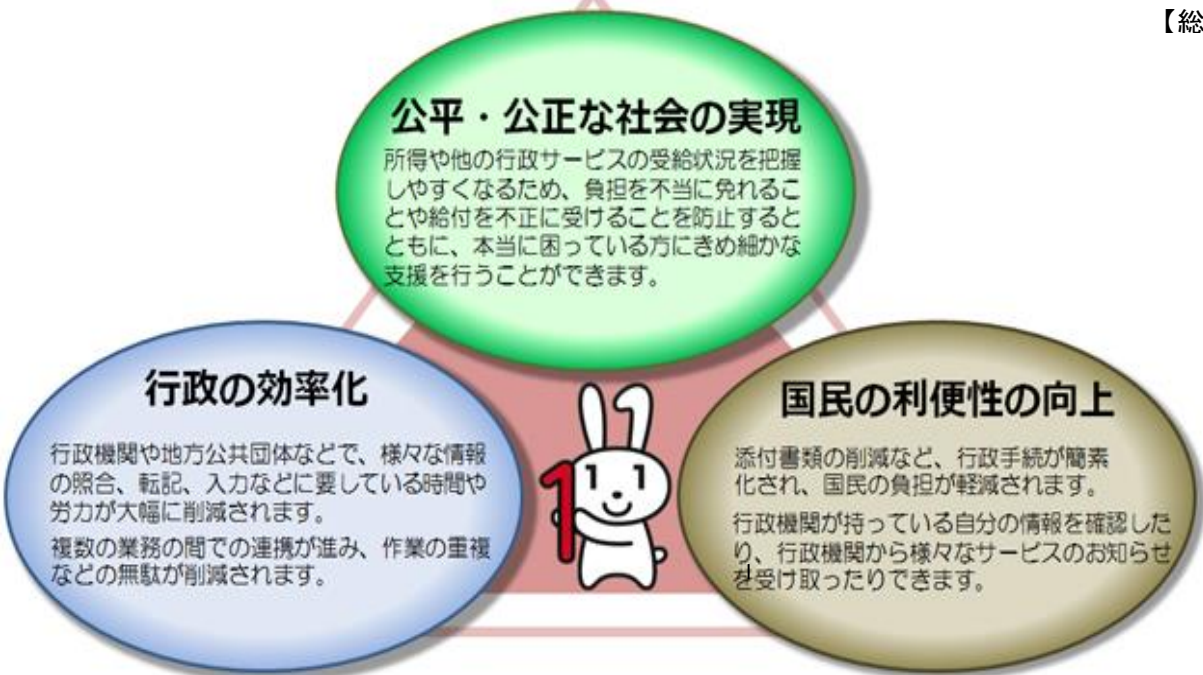


平成28年1月よりマイナンバー制度（社会保障・税番号制度）がはじまります

マイナンバー制度は、
行政を効率化し、国民の利便性を高め、
公平・公正な社会を実現する社会基盤です。

【総務省】



「マイナンバー」は、住民票を有する全ての方に1人ひとつ付番される12桁の番号で、医療保険の給付請求や年金の受給、税金や災害時の支援金の支給などに必要になります。また「個人番号カード」は、本人の申請により交付され、個人番号を証明する書類や本人確認の際の公的な身分証明書として利用でき、また様々な行政サービスを受けることができるようになるICカードです。しかし便利になる反面、マイナンバー制度に便乗した不正な勧誘や個人情報の取得を行おうとする電話、メール、手紙、訪問等の事例もすでにありますので番号の管理には十分な注意が必要です。



「食べてインフルエンザ予防」の巻

皆さん予防接種を受けたり手洗いやうがいを励行したりするなど何かインフルエンザ感染対策をしていますか。これまで3種類だった予防ワクチンが4種類に増え、より多くの種類のインフルエンザ感染の重症化を防ぐことが可能になります。また、アンコウの肝やキノコ類には免疫力を高めるビタミンDが豊富に含まれています。寒い日にはアンコウ鍋で「食べてインフルエンザ予防」というのもいいですね。



お口と体の雑学クイズ

- (1) 免疫力を高める効果がある食材は？
A. らっきょう B. 酢こんぶ C. 梅干し
- (2) 笑うと出るホルモンは？
A. セロトニン B. メラトニン
C. オキシトシン
- (3) 貧血に効果的な食べ物は？
A. カキ B. ホタテ C. ハマグリ

(インターネット他、参考)

※ 答え:(1) C. (2) A. (3) A.