

**食中毒を予防しましょう!!**

食中毒予防は「付けない、増やさない、殺す」が三原則です。家庭でできる食中毒予防の6つのポイントを守って、夏を元気に過ごしましょう!

**ポイント1 買い物**

・消費期限を確認の上、新鮮な物を購入する

**ポイント2 保存**

・持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる  
・冷蔵庫でも食品の長期保存はしない(低温で増殖する食中毒菌もあります)

**ポイント3 下準備**

・せっけんで手を洗う  
・解凍は室温で放置せず、冷蔵庫の中や電子レンジで行う

**ポイント4 調理**

・複数の食材を同じまな板で調理しない  
・食品の中心部まで、85℃で1分以上加熱する  
・肉や魚、卵を扱った後は手や調理器具などをせっけんで洗う

**ポイント5 食事**

・でき上がったらすぐ食べる  
・作り置き料理は食べる前に加熱する

**ポイント6 食後**

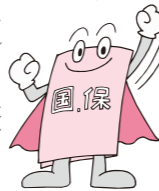
・料理は食べ切れる量だけ作るようにする  
・少し古くなった食品や料理は、思い切って捨てる  
・使った食器や調理器具は、できるだけ早く洗う

問い合わせ先 健康増進課 ☎32-2069

**7月中旬に送付します! 「国保高齢受給者証」**

国保に加入している70歳以上の全員に、7月中旬に新しい「国民健康保険高齢受給者証」(白いカード)を送付します。

これは、医療機関の窓口で負担する割合(1割または3割)などについて、毎年前年中の所得により再判定を行うためです。現在お持ちの受給者証の有効期限は7月31日です。新しい受給者証が届きましたらお返しください(郵送可)。



**申請をお忘れなく!**  
「入院時の限度額適用・食事標準負担額減額認定証」

現在、お手元の認定証の有効期限が7月31日となっていますので対象の人は申請をしてください。

**対象** 国民健康保険標準負担額減額認定証(黄土色)、国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証(黄土色)、または国民健康保険限度額適用認定証(薄緑色)を持つ人のうち更新を希望する人

**受付** 8月1日(金)から

**申請方法** 窓口で直接申請  
**持ってくる物** 印鑑、保険証

**75歳以上の人と同居する国保の加入者の皆さんへ**

後期高齢者医療制度が始まったことで、国保に引き続き加入する人の保険料負担が急に変化することがないように、次のような経過措置を行っています。

●**所得の低い世帯の場合**  
保険料の軽減を受けている世帯は、世帯構成や収入が変らなければ、5年間は今までと同じ軽減を受けることができます。

●**世帯に国保被保険者が1人の場合**  
世帯内に国民健康保険の被保険者が1人となる場合には、保険料のうち世帯割分が5年間は半額になります。

**国民年金の任意加入は口座振替で**

60歳以上65歳未満の間、本人の申し出により国民年金に加入して保険料を納めることで老齢基礎年金額を増やすことができる任意加入制度があります。

今年の4月から任意加入による納付は原則として口座振替になりました。任意加入の申し出の時には、口座振替を希望する通帳と届け出印をご持参ください。

問い合わせ先 保険年金課(市役所1階6番窓口) ☎32-2072

**国民健康保険(国保)からのお知らせ**

問い合わせ先 保険年金課(市役所1階7番窓口) ☎32-2071

**納期限**

第1期	7月31日(木)
第2期	9月1日(月)
第3期	9月30日(火)
第4期	10月31日(金)
第5期	12月1日(月)
第6期	12月25日(木)
第7期	2月2日(月)
第8期	3月2日(月)

※10月支給の年金から特別徴収が始まる人は、1・2・3期分(7・9月)を普通徴収で納めていただきます

※後期高齢者医療制度に加入する前日に、被用者保険(会社の健康保険など)の被扶養者であった人については、4月～9月の期間は保険料が掛からず、10月から納めていただきます

**7月中旬に送付します! 後期高齢者医療保険料通知書**

今年度の後期高齢者医療保険料額が決定しました。被保険者の皆さんには7月中旬に後期高齢者医療保険料額決定通知書を送付します。

保険料の納め方は、納入通知書に記載されている方法でお願いします。

**特別徴収**  
偶数月に支給される年金から、保険料を天引きさせていただきます。

**普通徴収**  
年間の保険料を8回の納期に分割して、市内各金融機関(郵便局を除く)または口座振替で納めていただきます。

1人当たりの保険料(年額)  
(最高限度額50万円)

均等割額 43,500円

+

所得割額  
(総所得金額等-33万円)×7.89%



**申請をお忘れなく**

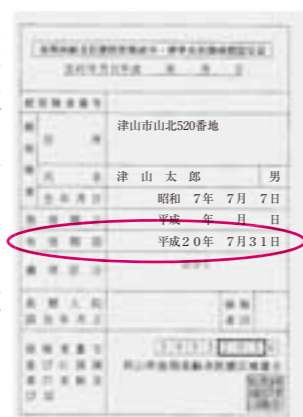
**減額認定証の更新**

「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証(ピンク色)」をお持ちの方は有効期限が7月31日までとなっています。対象の方は更新申請をしてください。

**対象** 市民税非課税世帯に該当し、引き続き認定証の交付を希望する人

**受付** 8月1日(金)から

**申請方法** 窓口で直接申請  
**持ってくる物** 印鑑、保険証



**負担割合が変更になる人へ**

**7月下旬に送付します「被保険者証」**

後期高齢者医療被保険者の皆さんが医療機関の窓口で負担する割合(1割または3割)などについては、毎年前年中の所得により、再判定を行います。

お手元にある被保険者証の有効期限は平成21年7月31日となっていますが、8月から負担割合が変更となる人については、7月下旬に新しい被保険者証を送付します。

8月以降、病院に掛かる時には、新しい被保険者証を使い、古いものはお返しください(郵送可)。

※負担割合などの変更がない人については、被保険者証を送付しませんので、現在お手元にある被保険者証を引き続き有効期限まで使用してください

問い合わせ先 保険年金課(市役所1階7番窓口) ☎32-2073、または各支所市民生活課

**後期高齢者医療(長寿医療)被保険者の皆さんへ**