

ご存じですか

国民年金保険料の免除・納付猶予制度

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度（50歳未満）」があります。この制度を利用することで、将来の年金受給権の確保だけでなく、万一の事故などにより障害を負ったときの障害基礎年金の受給資格を確保することができます。

令和7年度分（令和7年7月～令和8年6月分）の受付は7月1日から開始されます。（申請書は国保年金係の窓口にあります）
また、申請書が受理された月から2年1か月前の月分までさかのぼって申請することができますので、申請を忘れていた期間がある方は、国保年金係または年金事務所へご相談ください。

町民課 国保年金係 ☎86-6071

国民健康保険・後期高齢者医療にご加入のみなさま

8月からも安心して医療機関を受診できます

昨年までは7月中旬に新しい保険証を送付していましたが、今年からはマイナ保険証の利用登録状況に応じて、下記のとおり送付物が異なります。いずれの場合も、これまでどおり医療機関などで変わらず受診できますのでご安心ください。

なお、国民健康保険の方には「特定記録郵便」で送付し、後期高齢者医療の方には「簡易書留郵便」で送付します。



マイナ保険証登録済の方

「資格情報のお知らせ」が送付されます。
マイナ保険証（マイナンバーカード）で医療機関などに受診できます。マイナ保険証に対応していない医療機関などでも、マイナ保険証と資格情報のお知らせを合わせて提示すれば受診できます。



マイナ保険証未登録の方

「資格確認書」が送付されます。
今までの保険証と同様に資格確認書で医療機関などを受診できます。マイナ保険証の利用登録を行った後は、資格確認書は発行されなくなり、「資格情報のお知らせ」該当の方と同様の取扱いとなります。



後期高齢者の方

後期高齢者医療制度（75歳以上）にご加入の方は、令和8年7月まではマイナ保険証の利用登録の有無に関わらず、申請しなくても資格確認書が送付されます。

健康保険が変わる場合は届け出が必要

職場の健康保険に加入・脱退するときは、役場でも手続きしてください。なお、マイナ保険証を使用する場合でも引き続き届け出は必要です。

●届出に必要な書類

- ・職場の健康保険証または健康保険を脱退したことを確認できる書類
- ・異動のある方、世帯主、申請者のマイナンバーが確認できる書類

限度額適用・減額認定証について

マイナ保険証登録済みの方は、医療機関での情報提供に同意いただくと、認定証がなくても限度額を超える支払いが免除されます。

後期高齢者の方は、令和6年8月1日以降に各認定証の交付を受けていれば（資格確認書へ認定証情報を記載した方を含む）、申請によらず、更新の際に自己負担区分を記載した資格確認書を送付します。

町民課 国保年金係 ☎86-6071

広告

東庄町商工会・東庄町商店連盟共催

令和7年7月1日(火)～7月25日(金)

中元大売出し2025

期間中に満点カードでお買い物すると抽選で3,000円の「加盟店共通商品券」が50本当たる！

※満点カード1枚ご利用につき応募抽選券1枚進呈 ※1回のお買い物につき最大5枚まで応募可
※抽選の上、当選者には発送をもって発表とします。8月中旬予定

お問い合わせ：商工会/商店連盟 ☎86-3600



熱中症が増えています！

気温や湿度の高い日は、こまめな水分・塩分補給を行いましょう

●熱中症警戒アラートとは？

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予測される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。発表された情報はテレビ、防災無線、SNSを通じて発信されます。

アラートの発表時にはのどが渇く前に水分・塩分補給を行い、エアコンを適切に使用して過ごしましょう。

また、不要不急の外出を避け、運動は原則中止・延期をしましょう。

高齢者・乳幼児などの熱中症にかかりやすい方の周りの方は、熱中症にかかりやすい方が室内のエアコンなどにより涼しい環境で過ごしているか確認してください。

●熱中症特別警戒アラートとは？

熱中症特別警戒アラートとは、熱中症警戒アラートとは別で、広域的に過去に例のない危険な暑さなどとなり、健康にかかる重大な被害が生じるおそれがある場合に発表されます。自分の身を守るだけでなく、自分の周りの人の命も守ってください。

熱中症に関するアラートは、環境省のLINE公式アカウントでも確認することができます



熱中症特別警戒アラートの発表期間中は、クーリングシェルターが開放されます。

●町役場 町民ホール・エントランスホール

所在地 笹川い4713-131

開放可能日時 8:30～17:00

受入可能人数 30人

●町公民館 1階ロビー

所在地 笹川い4713-131

開放可能日時 9:00～16:30 (休館日を除く)

受入可能人数 20人

利用する際は、各施設の指示に従い、適切な利用にご協力ください。

飲み物などは各自でご用意ください。

施設の利用状況により、適切な温度が保てない場合があります。

出典：環境省熱中症予防情報サイト (<https://www.wbgt.env.go.jp/>) から編集して作成

健康福祉課 保健衛生係 ☎79-0911

食中毒に注意しましょう！

高温多湿となる夏期は、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌O157などの細菌を原因とする食中毒が最も発生しやすい時期です。厚生労働省の統計（令和6年）では、家庭での食中毒の発生件数は全体の1割程度となっています。食中毒は飲食店だけでなく、家庭においても発生していますので、食品の取り扱いに注意して食中毒を防ぎましょう。



食中毒予防の3原則 食中毒菌は『つけない、増やさない、やっつける』



家庭でできる食中毒予防のポイント

■購入時

- 消費期限などを確認する。
- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う。
- 肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる。
- 寄り道しないで、すぐに帰る。

■保存時

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は－15℃以下に保つ。
- 冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない。

■調理時

- 調理の前に石けんでいいいに手を洗う。
- 野菜もよく洗う。
- 包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けるか、洗って熱湯をかけてから使う。
- 肉や魚は十分に加熱する。加熱の目安は、中心部の温度を75℃で1分間以上加熱すること。
- 冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない。

■食事の時

- 食べる前に石けんで手を洗う。
- 作った料理は、長時間、室温に放置しない。

■残った食品

- 手洗い後、清潔な器具・容器で早く冷えるように小分けし、保存する。
- 時間が経ち過ぎたものは思い切って捨てる。
- 温め直す時は十分に加熱する。

健康福祉課 保健衛生係 ☎79-0911