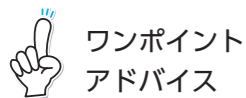


健康ひろば

みんな健康!

元気・いきいき寄居町!



食中毒にご注意を!



梅雨の時期から夏季にかけては高温多湿になり、食べ物も腐りやすく、細菌等による食中毒の発生が多くなり、家庭の食事でも注意が必要です。

食中毒とは?

食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質が付いた食べ物を食べることで、下痢、腹痛、発熱、嘔吐などの症状がでることをいいます。

食中毒の主な原因は?

夏季に多く発生する食中毒は細菌が原因となることが多く、特に食肉に付着しやすい腸管出血性大腸菌(O-157、O-111など)やカンピロバクター、食肉のほかに卵にも付着するサルモネラなどから引き起こされます。

食中毒を防ぐポイント

「食中毒予防の3原則」は、付けない・増やさない・やっつけるです。

- ①菌を付けない(清潔・洗浄)
手や調理器具などは清潔に保ち、菌を寄せ付けない環境づくりをしましょう。
- ②菌を増やさない(迅速・冷却)
購入した食材はできるだけ早く冷蔵・冷凍を行い、作ったものは早めに食べましょう。菌が増殖する時間を与えないことが大切です。
- ③菌をやっつける(加熱・殺菌)
加熱できる食品は十分に火を通します。冷蔵・冷凍が必要なものは、わずかな時間でも冷蔵・冷凍をしましょう。また、まな板や調理器具、ふきん等は加熱か消毒剤を使用して殺菌しましょう。

食中毒の原因となる物質は見た目や匂いでは判断できません。ときには命にかかわる食中毒を防ぐために「食中毒予防の3原則」を心掛けましょう。

7月の保健事業 持ち物 要事前予約 健康福祉課(保健指導班) ☎581・2121内線211・212

●乳幼児健康診査

種別	日	場所	対象	受付時間
4,5カ月児健康診査	7日(火)	役場7階保健診室	令和2年2月生 令和2年3月生	通知でお知らせします。
10カ月児健康相談	16日(木)		令和元年8月生 令和元年9月生	
3歳児健康診査	9日(木)		平成29年1月生	

※新型コロナウイルス感染症等の影響で変更になる場合は、対象者にご連絡します。

※駐車場が混み合うことが予想されますので、余裕をもってお越しください。

母子健康手帳、役場からの通知、3歳児は尿の入ったビニール袋、お子さんの歯ブラシ

●こころの健康相談

日	時間	場所	対象
15日(水)	13:30~14:30	役場2階健康福祉課(保健指導班)	こころの健康について悩みをお持ちの方、その家族および関係者

新型コロナウイルス感染症の影響による保健事業の中止について

7月中	ふるさと健康体操 (生活習慣病予防軽運動教室)
7月20日(月)	健診結果相談会

新型コロナウイルスに関する相談窓口

県民サポートセンター
24時間受付
☎0570・783・770



6月から8月は 農薬危害防止運動期間です!

県では、毎年6月から8月の3カ月間、農薬の使用に伴う事故・被害を防止するため「農薬危害防止運動」を実施しています。農薬は適正に使用し、事故を防止しましょう。

▶状況に応じた適切な防除を

病虫害や被害発生の早期発見に努め、発生状況に応じた適切な防除を行いましょう。病虫害の発生や駆除を確認せずに、定期的に農薬を散布することはやめましょう。

▶農薬を使用しない方法を

害虫を捕殺する、被害を受けた枝や葉を切り取る、虫が寄りつかないように網をかけるなど、農薬を使わなくてもできる防除を優先して行いましょう。

▶やむを得ず農薬を使用するときは

農薬のラベルや袋に表示されている使用基準や使用上の注意事項を必ず確認してから使いましょう。誤飲等の事故を防止するため、小分けは絶対に行わず、鍵をかけて安全に保管しましょう。また、飲食物の容器(ペットボトル等)を農薬の容器として用いないでください。

▶散布は最大限の配慮と細心の注意を

農薬の散布区域は最小限の範囲に留めましょう。また、無風や風が弱いとき、早朝等、天候や時間帯を選んで行いましょう。

▶事前に十分な周知を

農薬を散布するときは、散布日時や使用する農薬等を、あらかじめ周囲に住んでいる方や近くを通行する方に看板等で十分伝えましょう。近隣に学校や通学路がある場合は、学校や保護者にも周知してください。また、散布中や散布後も看板等を配置して、散布区域に関係者以外の方が立ち入らないようにしましょう。

☎ 県農産物安全課 ☎ 048・830・4053
☎ 県業務課 ☎ 048・830・3633
☎ 熊谷保健所 ☎ 523・2811

年金特報 年金についての情報を毎月お届け! 今月は「保険料の免除・納付猶予制度」

免除制度

本人と配偶者、世帯主の前年所得が一定額以下の場合に保険料の納付が全額、または一部免除されます。失業を理由として申請する場合には、本人の所得のみ除外し審査します。

納付猶予制度

世帯主の前年所得が基準超過で免除に該当しない場合でも、50歳未満の方で、本人と配偶者の所得が一定額以下の場合、申請により納付猶予となります。

- ▶必要なもの/印鑑、年金手帳、身分証明書、失業の場合は証明書類(雇用保険被保険者離職票等)
- ▶申請/町民課、または熊谷年金事務所へ申請してください。郵送で申請する場合は、日本年金機構のホームページから申請書をダウンロードできます。※令和2年度分(令和2年7月~令和3年6月)の申請は7月から受付を開始します。
- ▶審査結果/申請から約3カ月後に、日本年金機構から申請者の住所地に送付されます。保険料を納付せずにお待ちください。



承認期間

免除または猶予が承認された期間は、老齢基礎年金の受給資格期間に算入されますが、免除が承認された期間は、国民年金保険料を全額納付したときに比べ、将来受け取る老齢基礎年金が少なくなります。猶予が承認された期間は、年金額に反映されません。

追納できる期間(10年以内)に納めることで、老齢基礎年金の保険料納付済期間となります。

また、ケガや病気による障害や死亡などの不慮の事態が発生した場合、障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取るために必要な期間の対象となります。

※一部免除(4分の3・半額・4分の1)が承認された方は、減額された保険料を納めない一部免除が無効となり、未納扱いとなります。審査後に減額された納付書が発行されますので、納め忘れないようご注意ください。

☎ 熊谷年金事務所 ☎ 522・5012

☎ 町民課 ☎ 581・2121内線111

※問い合わせの際は、年金番号・住所・氏名・生年月日を確認させていただきます。