



食中毒は、夏だけ注意すれば大丈夫ですか？ (65歳・女性)

### 食中毒の症状

食中毒とは、「食中毒細菌やウイルス、有害・有毒な物質等が含まれた食品等を食べて起こる人の健康被害」のことを言います。一般に、はき気、嘔吐、腹痛、下痢、発熱、麻痺、発疹等の症状があります。

### 食中毒の原因 夏だけ注意すればいい？

食中毒を引き起こす原因は大きく「細菌」「ウイルス」「自然毒」があります。細菌による食中毒は、気温、湿度ともに高くなる5月から9月に多く発生します。気温が低く、空気が乾燥する冬は細菌が増殖しにくく、細菌の食中毒は減少しま



「アドバイザー」

石松真理・いしまつまり・管理栄養士。平成13年3月中村学園大学卒業後、北九州市内の病院やクリニックを経て平成27年4月よりくらて病院栄養科勤務。

食中毒は一年中起こる危険性があります。食中毒を防ぐための3つの決まり「付けない」「増やさない」「やっつける」を守りましょう。

す。しかし、二枚貝などに多く発生するノロウイルスなどの「ウイルス」が増加するため冬でも注意が必要です。自然毒はきのこ・野草・ふぐなどに含まれる有害物質で細菌やウイルスほど発生件数は多くありませんが、毎年発生しています。

### 食中毒を防ぐ方法

基本は、細菌やウイルスを「付けない」「増やさない」「やっつける」ことです。

●「付けない」手には細菌やウイルスが付着している可能性があります。食べ物に付けないように、調理前・食事前には石鹸やハンドソープ等を利用し、手を洗うことが大切です。また調理に使用

する包丁・まな板等の調理器具も洗剤を使って、菌が残らないようにしっかりと洗いましょう。

●「増やさない」時間とともに細菌やウイルスは増えていきます。温度・栄養・水分が満たされた環境では増殖するため、調理後は早めに食べるようにしましょう。もし調理

したものがおなかいっぱいで食べきれず、翌日に持ち越し場合は、早めに冷蔵庫に入れるようにし、細菌等の増殖をしないようにしましょう。

●「やっつける」細菌やウイルスは、高い温度に弱いものが多いので、食材の中心部まで十分加熱しましょう。ただし、火を通したからといっ

てすべてが安全なわけではありません。特にバーベキューで生肉を網に乗せて焼く箸と食べる箸が同じなどでも食中毒が起こることはあります。

### まとめ

これから夏に向けて気温が上がります。温度管理が必要な生鮮食品を購入する場合は、購入したらすぐに持ち帰り冷蔵庫・冷凍庫に保存することが大切です。また、細菌やウイルスは食材を購入し、保存中、調理前、調理後、食事中、食後、片付けまでさまざまなか場面で付着・増殖します。調理済みの食品を室温で長時間放置しないことも重要です。

# 後期高齢者医療制度



令和4年度の保険料額が決定しました。保険料額と7月期以降の期ごとの納付額は、7月中旬に被保険者（加入者）の皆さんにお届けする保険料額決定通知書で確認できます。

保険料は、被保険者全員が負担する「均等割額」と、被保険者の所得に応じて負担する「所得割額」の合計になります。

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{年間保険料} \\ \hline \text{(最高限度額 66 万円)} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{均等割額} \\ \hline 56,435 \text{ 円} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{所得割額} \\ \hline \left( \begin{array}{|c|} \hline \text{総所得} \\ \hline \text{金額等} \\ \hline \end{array} - \begin{array}{|c|} \hline 43 \text{ 万円} \\ \hline \text{(基礎控除額)} \\ \hline \end{array} \right) \times \begin{array}{|c|} \hline \text{所得割率} \\ \hline 10.54\% \\ \hline \end{array} \\ \hline \end{array}$$

## ● 保険料の軽減等

### ■ 均等割額の軽減

世帯の所得に応じて均等割額（年額 56,435 円）が軽減されます。

【軽減になる人の基準】

同一世帯内の被保険者及び世帯主の軽減対象所得金額の合計額	軽減割合	軽減後の均等割額（年額）
43万円（基礎控除額）+10万円×（給与所得者等の数－1）以下の人	7割	16,930円
43万円（基礎控除額）+28.5万円×被保険者数+10万円×（給与所得者等の数－1）以下の人	5割	28,217円
43万円（基礎控除額）+52万円×被保険者数+10万円×（給与所得者等の数－1）以下の人	2割	45,148円

※後期高齢者医療制度に加入する前日まで「会社などの健康保険の被扶養者」だった人は、制度加入後2年間に限り均等割額は5割軽減され、所得割額はかかりません。ただし、均等割の軽減割合（上表）の7割軽減に該当する人は、7割軽減が優先されます。

## ● 保険料が減免される場合があります

次のような場合に、保険料を減免する制度があります。詳しい条件などはお問い合わせください。

### ● 対象者

- ① 災害などの特別な事情で保険料の納付が困難となった人
- ② 新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡し、または重篤な傷病を負った世帯の人あるいは主たる生計維持者の収入減少が見込まれる世帯の人

## ● 今年は被保険者証を2回お届けします

令和4年10月からの負担区分の見直しに伴い、今年是被保険者証を2回交付します。8月1日から使用できる被保険者証（水色）を7月中旬に、10月1日から使用できる被保険者証（桃色）は、9月上旬に郵送します。

## ● 認定証も8月更新です

入院したときの食事代や負担額が自己負担額までで済む「限度額適用・標準負担額減額認定証」をすでに持っている人で、令和3年度も町県民税が非課税世帯の人には、新しい認定証を7月下旬に郵送します。

## ● 2種類の納付方法があります

後期高齢者保険料には2種類の納付方法があります。

### ● ①特別徴収と②普通徴収

- ① 特別徴収とは、年金からの天引き、のことです。原則は特別徴収になりますが、加入後当分の間や年金の金額、保険料の額によっては普通徴収になります。
- ② 普通徴収とは、納付書や口座振替にて納付する方法です。納付書が届いている場合は、納め忘れのないよう注意してください。コンビニエンスストアでもお支払いできます。納め忘れをしない方法として、口座振替による納付が便利です。一度、登録すると納め忘れもなくて安心です。口座振替の手続きは、福岡銀行、西日本シティ銀行、福岡びびき信用金庫、直鞍農業協同組合、ゆうちょ銀行で行うことができます。

● 問い合わせ 役場保険健康課公費医療係 ☎ 0949（42）2111（内線202・205）