後期高齢医療制度のお知らせ
～保険証（被保険者証）の一斉更新について～

保健福祉課

８月以降は使用できません
新しい保険証
を交付します

◆ 保険証が新しくなります



有効期限が１年間になり、毎年更新することになりました。

現在ご使用の保険証の有効期限が平成25年７月31日をもって満了となるため、８月以降は使用できなくなります。

７月中に新しい保険証を交付しますので、お手元に届きましたら、お持ちの黄色の保険証を破棄し、ピンク色のものをご使用ください。



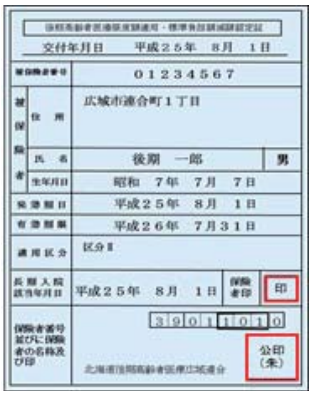
○新しい保険証の有効期限は、平成26年７月31日までです。
○紛失したときや、汚れたときは再交付しますので、役場後期高齢者医療担当係までお申し出ください。

新しい保険証の色はピンク色です

◆ 減額認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証）も新しくなります

現在ご使用の減額認定証の有効期限が平成25年７月31日をもって満了となるため、８月以降は使用できなくなります。有効期限は保険証と同じく１年間です。

過去に申請をされていてお持ちの方は、７月中に保険証と共に減額認定証を交付しますので、８月１日からは、お持ちのオレンジ色の減額認定証を破棄し、水色のものをご使用ください。



新たに必要となる方は、下記の交付要件に該当することをご確認の上、役場保健福祉課後期高齢者医療担当係へ申請してください。

●減額認定証の交付対象･･･次の区分Ⅰまたは区分Ⅱに該当する方

区　分　Ⅱ	・世帯全員が住民税非課税である方
区　分　Ⅰ	世帯全員が住民税非課税である方のうち、次のいずれかに該当する方
	・世帯全員の所得が０円の方（公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下の方）
	・老齢福祉年金を受給されている方

新しい減額認定証は水色です

◆ 医療費通知の発行を希望される方へ

被保険者の皆様に健康や医療に対する理解を深めていただくために、医療費を半年ごとにまとめ、発行をご希望の方を対象に医療費通知を送付しています。

なお、次回の発行は、９月（平成25年１月～６月の医療費を対象）に行います。

● 新たに発行をご希望の方はご連絡ください

新たに発行をご希望の方は、お手数ですが、北海道後期高齢者医療広域連合または役場保健福祉課後期高齢者医療担当係へご連絡ください（電話でのご連絡だけで手続きできます）。

○　すでに「発行希望」のご連絡をいただいている方には、継続して発行しますので、再度のご連絡は必要ありません。
○　この通知を受け取られたことにより、申請等の手続きをされる必要はありません。
※　この通知を確定申告などの「医療費控除」の領収書の代わりとすることはできません。

～何かご不明な点がございましたら下記までお問合せ下さい～

【北海道後期高齢者医療広域連合　☎　０１１－２９０－５６０１
としべつ保健福祉課後期高齢者医療担当係　☎　８２－２７８０】

家庭での食中毒を防ぎましょう！

保健福祉課

食中毒の予防等について

暑い夏の日にはご用心！



７月に入り気温や湿度が上昇し食中毒が発生しやすい環境が続きます。食中毒件数の約10%が家庭での食事によるものです。予防方法を知って健康を守りましょう！

＊食中毒は食品や飲料を口にすることで起こる腹痛や下痢、発熱などの健康障害のことをいい、温度や湿度などの条件がそろうと食中毒の原因となる細菌が食物の中で増殖し、その食べ物を食べることで起こります。

食中毒の原因となる細菌	原因/潜伏期間	症状	予防方法
腸管出血性大腸菌（Ｏ－１５７）	原　因：生肉・内臓肉 井戸水・加熱不十分な肉 潜伏期間：３～８日間	激しい腹痛を伴った水様便	75℃以上で1分間の加熱
カンピロバクター	原　因：生肉(特に鶏肉・井戸水) 潜伏期間：１～７日間 	初期症状は発熱・頭痛・筋肉痛。その後吐き気・腹痛・水様便	調理後の器具、手指は良く洗う。加熱は75℃以上で1分間加熱
サルモネラ菌	原　因：鶏卵・食肉とその加工品 潜伏期間：６～72時間	激しい腹痛を伴った水様便	卵や食肉は10℃以下の低温保存する
黄色ブドウ球菌（１００℃でも耐熱）	原　因：おにぎり／弁当／調理パン／菓子 潜伏期間：１～３時間 	激しい吐き気・嘔吐・腹痛・下痢	手指に傷や化膿創がある時は直接触れない。
ウェルシュ菌（嘔吐型）	原　因：食肉・魚介・加工調理品（大量調理したカレー・弁当・スープ） 潜伏期間：８～12時間	腹痛・下痢 下腹部の膨満感	調理後は直ちに短時間で冷却し低温保存する。
セレウス菌（嘔吐型）	原　因：焼きめし・ピラフ等の米飯 パスタ等の麺類 潜伏期間：0.５～３時間 	吐き気・嘔吐・腹痛	加熱調理した食品は放置せず早めに食べる。
腸炎ビブリオ	原　因：生や加熱不十分な魚介加工品(刺身・寿司・漬物等) 潜伏期間：８～24時間	軽い発熱・嘔吐後に下痢・腹痛・軽度の発熱	魚介類は水道水でよく洗う。

こちら食育掲示板！

『野菜の保存方法』(冷蔵？冷凍？それとも室温？)

～問合せ先～
保健福祉課　栄養士
☎　８２－２７８０(代)

野菜の保存方法の基本は、
◆葉物は立たせたまま
◆根菜なら泥のついたまま
◆かぼちゃは丸のまま
このように、畑にあったときに近い状態での保存が長持ちのポイントになります！

キャベツの保存方法についてご紹介

① カットされたものor丸ごとキャベツ

カットされているキャベツは、切り口からいたみやすく日持ちしないので、丸ごとのキャベツのほうが日持ちします。



② 外側の葉から剥いていく方法

カットされた場所から水分保持が出来なくなり、いたみやすくなるので葉を外側から１枚ずつ剥いて使っていきましょう。



③ 芯をくりぬく方法

丸ごとのキャベツの芯をくりぬくことで、芯から花を咲くのを防ぎ栄養をとられないようにします。くりぬいたところに湿らせたキッチンペーパーを詰めて冷蔵庫で保存します。このとき、芯を下にするのがポイントです。