後期高齢者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

▼後期高齢者医療制度・保険証（被保険者証）が8月に新しくなります。
▼75歳以上の方と65歳から74歳までの一定の障がいのある方が対象となります。



◆ 保険証が新しくなります



後期高齢者医療被保険者証

有効期限　平成27年　7月31日

被保険者番号	01234567	
被保険者 住所	広城市連合町1丁目	
被保険者 氏名	広城　太郎	男
被保険者 生年月日	昭和　7年　7月　7日	
資格取得年月日	平成20年　4月　1日	
交付年月日	平成26年　7月　1日	
一部負担金の割合	1割	
保険者番号並びに保険者の名称及び印	3901101 0　公印（朱）　北海道後期高齢者医療広域連合	

現在ご使用の保険証の有効期限が平成26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、お持ちのピンク色の保険証を破棄し、黄緑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27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、今金町役場後期高齢者医療担当係までお申し出ください。

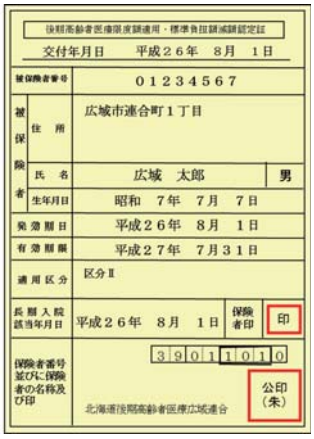
新しい保険証の色は黄緑色です

◆ 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26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。

引き続き交付対象に該当する方は７月中に減額認定証を交付しますので、８月１日からはお持ちの水色の減額認定証を破棄し、黄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。



後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証

交付年月日　平成26年　8月　1日

被保険者番号	01234567	
被保険者 住所	広城市連合町1丁目	
被保険者 氏名	広城　太郎	男
被保険者 生年月日	昭和　7年　7月　7日	
発効期日	平成26年　8月　1日	
有効期限	平成27年　7月31日	
適用区分	区分Ⅱ	
長期入院該当年月日	平成26年　8月　1日	保険者印　印
保険者番号並びに保険者の名称及び印	3901101 0　公印（朱）　北海道後期高齢者医療広域連合	

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黄色です

◆ 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

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。

食中毒の予防の３原則

「つけない」「増やさない」「やっつける」



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溶便	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溶便	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らない。
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。

『熱中症』を予防して元気な夏を！

今金消防署

熱中症にご用心！！

熱中症の対処方法について



熱中症とは？

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

熱中症の分類と対処方法

重症度	症状	対処	医療機関への受診
↓	めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗	涼しい場所へ移動・安静・水分補給	
↓	頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下	涼しい場所へ移動・体を冷やす・安静・十分な水分と塩分の補給	症状が改善すれば受診の必要なし 口から飲めない場合や症状の改善が見られない場合は受診が必要
↓	意識障害（呼びかけに対して反応がおかしい・会話がおかしいなど）・けいれん・運動障害（普段通りに歩けないなど）	涼しい場所へ移動・安静・体が熱ければ保冷材などで冷やす	＋ ためらうことなく救急車（１１９）を要請