

「トクホ」について

本庁保健福祉課（保健衛生係） 電話 0994-22-3039

最近、左にあるマークがついた食品をよく見かけませんか？

これは「特定保健用食品」といって通称「トクホ」と呼ばれています。「トクホ」とは、その効果や安全性について科学的な根拠に関する国の審査、許可を受けたもので、例えば「おなかの調子を整えるもの」「血糖の上昇を抑える働きがあるもの」「食後の血中中性脂肪値が上昇しにくく、体に脂肪が付きにくいもの」など、主として生活習慣病につながる用途（保健用途）や効能を表示できる食品です。



特定保健用食品（トクホ）を利用する場合の注意点

トクホには、「血糖値が気になる人のために」「血圧が高めの人のために」などの表示がありますが、これらは糖尿病や高血圧などの疾病の治療を目的としたものではありません。あくまでも、病気ではない人が利用することを前提としています。

もし、病気を患った人が利用する場合、まず主治医に相談したほうが良いでしょう。

それらの中には、医薬品の効果や副作用に影響する可能性をもつものがあるからです。

また、ラベルやパッケージに表示された摂取量の目安や注意事項をよく読み、正しい方法で摂取しないと、逆に体調を崩してしまう可能性があるため、気をつけてください。

「トクホ」は食事の補助的なものとして考え、食生活のあり方自体を正すのが一番大切だということをお忘れなく、ようにしましょう。

基本検診が始まります

月	日	場 所	受付時間
6 月	1 日 (木) 2 日 (金) 5 日 (月) 6 日 (火)	錦江町保健センター	7:00 ~ 8:00
6 月	8 日 (木) 9 日 (金)	神川地区公民館	

- 基本健診の対象は40歳以上です。
- 6月は、大根占校区と神川校区で実施します。（対象の方には個別に通知します。）
- その他の地区の日程については、年間計画表をご覧ください。

国民年金こんな時には手続きを

本庁住民課 電話 0994-22-3039
支所住民生活課 電話 0994-25-2511

国民年金は、日本国内に住所がある、20歳以上60歳未満の方すべてが加入する制度です。届出を忘れると、将来受け取る年金額が少なくなったり、受けられなくなったりする場合があります。左記のような場合には、役場で届出をすることが必要です。届出は忘れずに行いましょう。

20歳になったとき

農業、自営業、学生、勤めていても厚生年金保険に加入していない方が20歳になったとき、**会社を退職したとき**

60歳になる前に会社などを退職したとき、または勤めをやめて国民年金被保険者の配偶者となったとき、**収入が増え、被扶養配偶者でなくなったとき**

収入が増え、被扶養配偶者でなくなったとき（パート収入が130万円以上になったとき）、**配偶者が退職した時**

配偶者が退職し、会社員や公務員などの被扶養配偶者でなくなったとき。以上の手続きについて、詳しく

くは役場、または社会保険事務所にお尋ねください。

■鹿屋社会保険事務所

電話 0994-42-5121

※なお、会社や役所、学校などに勤めている方とその被扶養配偶者の方については、勤務先で手続きが行なわれますので、自分で行なう必要はありません。

【お詫びと訂正】

4月号9ページの年金だより2段目後ろから3行目「障害基礎年金と老齢基礎年金と老齢障害年金と老齢厚生年金等」です。訂正させていただきます。お詫び申し上げます。