

気を付けて！食中毒

本庁保健福祉課 (保健衛生係)
電話0994-22-3044
支所住民生活課 (保健衛生係)
電話0994-25-2511

なっています。決して軽視はできない数字です。

食中毒予防6つのポイント

- ① **買い物** 消費期限を確認し、生鮮食品は特に新鮮なものを購入する。食品の購入は買い物最後のし、すぐ帰宅する。
- ② **保存** 要冷凍、要冷蔵の食品は帰宅後すぐに冷蔵庫へ入れ、食品の長期保存はしない。冷蔵庫は詰めすぎず、扉の開閉に気を配る。
- ③ **調理前** 食材は洗えるものは全て流水でよく洗い、手、まな板、包丁などの調理器具は食材が変わるたびにこまめに洗う。
- ④ **調理中** 食材は直前まで冷蔵庫で保管し、中までしっかりと火を通す。
- ⑤ **食事** 出来上がったらすぐ食べる。作り置きものは必ず直前に十分な加熱をする。
- ⑥ **食後** 食器や調理器具はできるだけ早めに洗い、残り物は必ず冷ましてから冷蔵庫へ。キッチンは清潔に。

暑い日が続いていますが、みなさんはいかがお過ごしでしょうか？
県が食中毒警報出しているように食中毒の患者数は生活環境の向上とは関係なく、実はここ4～5年間ほとんど変化していません。
というのは、多くの食中毒の原因は「細菌」。私たちが毎日口にする食品に容易に紛れ込むことができるうえ、短時間の間に何万倍にも増殖したり、他へ移ったりすることがあります。
厚生労働省の平成16年の食中毒統計では、飲食店・仕出し弁当などで発生した食中毒が30・6%なのに対し、家庭での発生が12・7%という高い数字に

腹痛、下痢、発熱などの症状があれば重症化する前に早めに医療機関で受診しましょう！

国民年金ここがポイント

～老後の生活設計、公的年金なしで大丈夫？～

鹿屋社会保険事務所 電話0994-42-5121
本庁住民課 (年金係) 電話0994-22-3039
支所住民生活課 (住民係) 電話0994-25-2511

の障害年金や一家の働き手が亡くなった時の遺族年金などもありません。

国民年金の種類

● **老齢年金** (年をとった時)

● **障害年金** (事故などで障害者となったとき)

● **遺族年金** (亡くなったとき遺族へ)

ただし、これらの年金の支給を受けるためには、必ず国民年金制度に加入してきちんと保険料を納めている必要があります。

国民年金は、国が運営する制度

● **基礎年金への国の負担が1/3から1/2へ**

国民年金制度は、長期的な視点に立ち、将来を見据えて、国が責任をもって運営しています。国民年金(基礎年金)への国の負担は、平成16年から1/2への引き上げに着手し、平成21年度までに完全に引き上げられることになっています。

国民年金の保険料は、全額、社会保険料控除の対象！

国民年金の保険料は、確定申告の際、全額社会保険料控除として認められています。

例えば、平成18年中に毎月現金で納付された場合は、165、

200円1月～4月13、580円×4か月、5月～12月13、860円×8か月が控除の対象となります。

国民年金保険料の納付がコンビニ(コンビニエンスストア)でも可能に！

国民年金保険料の納付窓口が、コンビニでも納付することができるよう拡大されました。

平成16年4月以降にお送りした納付書からコンビニ納付が可能です。

