

## アニサキス食中毒に注意しましょう

### ▶ アニサキス食中毒とは

アニサキスという寄生虫の幼虫が寄生している生鮮魚介類を生で食べることで起きる食中毒です。アニサキス幼虫は約2センチメートルの白い糸状でサバ、アジ、カツオ、サンマ、イワシ、サケ、イカなどの魚介類の内臓に寄生しており、魚介類が死亡し時間が経つと筋肉に移動することが知られています。

### ▶ 食中毒の症状

食後数時間から数日後に、みぞおちの激しい痛み、嘔吐、下腹部痛、腹膜炎症状  
→急性胃アニサキス症、急性腸アニサキス症



### ▶ 食中毒発生状況

アニサキスによる食中毒の50%以上が飲食店又は販売店で発生しています。

### 予 防 方 法

#### ▶ 鮮度を徹底、目視で確認

- ◆新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除く  
※アニサキス幼虫は寄生する魚介類が死亡し時間が経過すると、内臓から筋肉に移動することが知られています。内臓が付いた魚を仕入れた場合は、速やかに内臓を取り除きましょう
- ◆魚の内臓を生で提供しない
- ◆目視で確認して、アニサキス幼虫を駆除する

#### ▶ 冷凍・加熱が有効

- ◆冷凍（-20℃で24時間以上）
- ◆加熱（70℃以上、または60℃なら1分）  
※一般的な料理で使う食酢での処理、塩漬け、しょうゆやワサビでは、アニサキス幼虫は死滅しません

▶問い合わせ先 環境課

## お盆期間中のごみ収集・し尿汲取り

「燃やせるごみ」の収集について、8月11日（木）は祝日のため収集しません。夜間収集を含め、翌12日（金）に代替収集します。ごみを出す場合は指定の場所へ出してください。

区 分		11(木) (山の日)	12(金)	13(土)	14(日)	15(月)	16(火)
可燃ごみ	収 集	×	全地区	×	×	通常	通常
	東部リレーセンター への自己搬入	×	○	午前 のみ	×	○	○
不燃ごみ 資源ごみ	収 集	×	通常	×	×	×	通常
	島原リサイクルプラ ントへの自己搬入	×	○	×	×	×	○
し尿くみ取り	島原市内全地区	×	○	○	×	×	×

▶問い合わせ先 環境課

## 8月1日から新しくなります『国民健康保険』『後期高齢者医療』保険証

### ▶新しい保険証を確認してください

国民健康保険の保険証は世帯ごとに、後期高齢者医療の保険証は個人ごとに7月下旬に郵送しています。

新しい保険証は8月1日から使用できます。

なお、古い保険証は新しい保険証を受け取った後、8月1日以降に破棄してください。8月1日を過ぎても保険証が届かないときは、問い合わせてください。

### ▶保険証は大切に保管を

保険の給付を受けるには、必ず医療機関に対し保険証の提示が必要です。また、保険証には、氏名や住所などの個人情報に記載されているので、大切に保管しましょう。

臓器提供の意思表示の有無について、裏面に記入することができますので利用してください。

なお、記入は義務ではありません。

### ▶後期高齢者医療被保険者証について

今年度は窓口負担割合の見直しがあり、2回保険証を郵送します。今回は令和4年9月30日までの保険証を郵送し、2回目は9月下旬に郵送予定です。

※被保険者全員の窓口負担割合が変わるわけではありません

### ▶国民健康保険でこんなときは届け出が必要です

次の項目に該当する人は、保険健康課または有明支所、三会出張所で届け出を行ってください。

こんなとき	どうする	届け出に必要なもの
勤務先の健康保険に加入しているのに国保の保険証が送られてきた	国民健康保険の脱退届が必要です	<ul style="list-style-type: none"> <li>勤務先の保険証または健康保険資格等取得連絡票など</li> <li>国民健康保険証・印鑑</li> </ul>
会社などを退職し、他の健康保険に入っていないのに国保の保険証が送られてこない	国民健康保険の加入届が必要です	<ul style="list-style-type: none"> <li>勤務先の健康保険資格等喪失連絡票など</li> <li>印鑑</li> </ul>

### ▶ジェネリック医薬品を活用しましょう

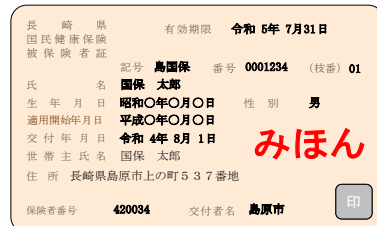


国民健康保険・後期高齢者医療では、薬代の軽減と医療費抑制につながる、ジェネリック医薬品の利用促進の一環として、保険証やお薬手帳に貼ることができる「ジェネリック医薬品希望シール」を作成しています。（国民健康保険では、保険証台紙の裏面に添付しています）

シールを保険証などに貼って病院や薬局の窓口で提示することで、ジェネリック医薬品への切り替えを医師や薬剤師に伝えることができます。シールは保険健康課の窓口でも配布していますので、気軽に問い合わせてください。

▶問い合わせ先 保険健康課

### 国民健康保険被保険者証



有効期限 令和5年7月31日まで  
※生年月日や保険証の種類により、一部有効期限が異なります

### 後期高齢者医療被保険者証



有効期限  
(1回目) 令和4年9月30日まで  
(2回目) 令和4年10月1日～令和5年7月31日まで