

食中毒を予防しましょう

夏は気温や湿度が高く細菌が増えやすい季節です。

特に細菌性（カンピロバクター、腸管出血性大腸菌）の食中毒には注意が必要です。正しい知識を身につけて食中毒を防ぎましょう。

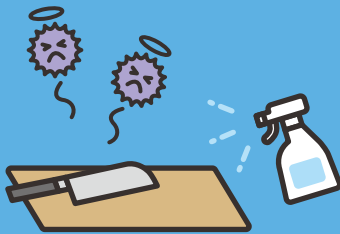


手洗いの徹底

新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、これまで徹底していた手洗いや手指の消毒がおろそかになっている可能性があります。食中毒予防の基本は手洗いです。特に調理前、食事前の手洗いを徹底しましょう。

食品の衛生的な取扱い（食中毒予防の3原則）

つけない



食材や手はもちろん、肉や魚を扱ったまな板や包丁もこまめに洗いましょう。

増やさない



要冷蔵品はすぐに冷蔵庫に保管しましょう。調理後は長時間室温で放置せず、保存する場合は素早く冷まして冷蔵庫へ入れましょう。

やっつける



食材（特に肉）は中心部まで十分に加熱しましょう。

問合せ先 環境課

台風時の停電に備えましょう

台風接近時には、強風や集中豪雨などにより、長時間停電になることがあります。

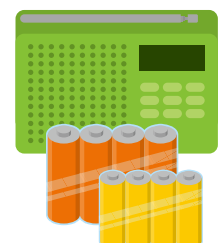
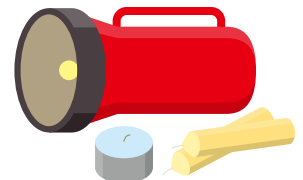
もしもの停電に備え、懐中電灯や防災ラジオ、モバイルバッテリーなどの準備をお願いします。

停電に関する情報は、九州電力送配電のホームページで確認できます。

また、「携帯メールサービス」「停電情報通知サービス for LINE」「停電情報自動応答サービス（0120-426-305）」「チャット受付」もご利用いただけます。

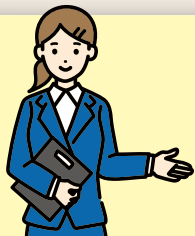
台風シーズンに備え、万全の準備をお願いします。

九州電力送配電(株)島原配電事業所 ☎0800-777-9423



九州電力送配電ホームページ





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

①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、有効期限が令和6年7月31日までです。ただし、生年月日や保険証の種類などにより、一部有効期限が異なりますので注意してください。

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。

まだ手元に新しい保険証が届いていない方は、問い合わせてください。

②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に取り組んでいます。ジェネリック医薬品の使用を希望される方は、保険証やお薬手帳に貼るシールを保険健康課の窓口で配布しています。

国民健康保険被保険者証

長崎県 国民健康保険 被保険者証	有効期限 令和 6年 7月31日
記号 島国保 番号 0001234 (枝番) 01	
氏名 国保 太郎	性別 男
生年月日 昭和〇年〇月〇日	
適用開始年月 平成〇年〇月〇日	
交付年月日 令和 5年 8月 1日	みほん
世帯主氏名 国保 太郎	
住所 長崎県島原市上の町537番地	
保険者番号 420034	交付者名 島原市

後期高齢者医療被保険者証

後期高齢者医療被保険者証	有効期限 令和 6年 7月31日
被保険者番号 12345678	
住所 長崎市栄町4番9号	みほん
氏名 広域 太郎	性別 男
生年月日 昭和 9年 1月 1日	資格取得年月日 平成21年 1月 1日
発効期日 平成21年 1月 1日	交付年月日 令和 5年 8月 1日
一部負担金の割合 1割	
保険者番号 39420005	
保険者名 長崎県後期高齢者医療広域連合	

国民健康保険からのお知らせ

国民健康保険で次の項目に該当する人は、保険健康課または有明支所で届け出を行ってください。

こんなとき	どうする	届け出の時に必要なもの
職場の健康保険に加入したのに保険証が送られてきた	国民健康保険の脱退届が必要	・職場の保険証（未交付の場合は加入を証明するもの） ・国民健康保険証、印鑑
職場の健康保険をやめたのに保険証が送られてこない	国民健康保険の加入届が必要	・職場の健康保険をやめた証明書 ・印鑑

児童扶養手当の「現況届」・ 特別児童扶養手当の「所得状況届」

児童扶養手当または特別児童扶養手当を現在受給している人、および支給停止中の人は、現況（所得状況）届の提出が必要です。

必ず受給者本人が手続きを行ってください。

▶受付期間

○児童扶養手当… 8月1日(火)～31日(木)

○特別児童扶養手当… 8月10日(木)～9月11日(月)

※届け出が無い場合、8月分以降の手当が受給できなくなります。

▶提出方法 必要書類および印鑑などを持参し、こども課または有明支所へ提出してください。

問合せ先 こども課

乳児家庭全戸訪問事業

乳児家庭訪問員が赤ちゃんのいる家庭を訪問し、お母さんと赤ちゃんの健康状態の確認や子育てに関する相談を受け、市の子育て支援に関する情報を提供します。

また、訪問時に子育て応援給付金（お子さん一人当たり5万円）の申請の案内をいたします。

▶対象者 生後4か月を迎えるまでの赤ちゃんがいる家庭

▶訪問員 乳児家庭訪問員（保育士、准看護師、民生委員・児童委員など）

※訪問時は、市が発行した身分証明書を携帯します。
個人情報 は固く守られます。

▶訪問日時 乳児家庭訪問員が事前に連絡し、日程を調整します。

▶費用 無料

問合せ先 こども課

島原市子育てガイドブックを 発行します

妊娠から出産・産後、小学校入学など子育てに関する支援や、情報を一冊にまとめた冊子です。官民協働事業として株式会社サイネックスと協働で取り組みます。

今後、サイネックスの社員が広告掲載の募集のため、市内の事業所などを9月末頃まで訪問しますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

問合せ先 こども課

「こどもの人権相談」強化週間 ☎0120-007-110

こどもの人権に関する相談をお受けします。

8月23日(水)～8月29日(火)

月曜日～金曜日 8時30分～19時

土曜日・日曜日 10時～17時

ひとりで悩まず
相談してください。



人権イメージキャラクター
人 KEN まもる君・人 KEN あゆみちゃん

問合せ先 長崎地方法務局(☎095-820-5982)

祝 100歳 おめでとうございます



やまもと きんてつ
山本 金鉄さん(6月7日生)



ほんだ
本田 キユエさん(6月14日生)