

大田原市区長連絡協議会は、市と区長(自治会長)相互の連絡調整を図り、市政の発展に貢献することを目的に結成されています。総会において、次のとおり役員が選任されました。(敬称略、[ ]内は自治会名)

- |   |   |                           |
|---|---|---------------------------|
| ●会長 平久江 徳昭[須賀川上]                                    | ●金田地区 ✳紙本 一富[乙連沢]、新江 俊弘[北金丸]、齋藤 博敏[荒屋敷] | ●黒羽地区 ✳齋藤 光晴[黒羽田町]        |
| ●副会長 福島 初夫[大久保町]、菊地 孝行[荒町]、郡司 彰[下町2区]               | ●親園地区 ✳鈴木 浩文[親園北区]                      | ●川西地区 ✳郡司 彰[下町2区]         |
| ●理事 (✳は地区区長会長)                                      | ●野崎地区 ✳佐々木 祐治[上薄葉]                      | ●両郷地区 ✳鈴木 隆[中野内下]         |
| ●大田原地区 ✳福島 初夫[大久保町]、伊藤 三良[沼の袋]、小池 利雄[原町]、北條 秀樹[赤堀西] | ●佐久山地区 ✳菊地 孝行[荒町]、高瀬 隆至[新町]             | ●須賀川地区 ✳平久江 徳昭[須賀川上]      |
|   | ●湯津上地区 ✳千嶋 正信[狭原]                       | ●監事 渡邊 昭[大久保]、伊坂 永夫[須賀川中] |
|   |   | ●会計 磯尾 昌弘[湯津上(上)]         |

## 介護保険は社会全体で支える仕組みです

介護保険料は、介護が必要な方への介護サービス費用として大切な財源となっています。誰がいつ介護が必要となるかわかりません。そのため社会全体で支える制度となっています。制度の趣旨にご理解をお願いします。

令和7年度の介護保険料は7月に個別に郵送でお知らせします。

### ●介護保険料の収め方

#### ①年金から天引き(特別徴収)

年額18万円以上の老齢年金、遺族年金、障害年金な

どを受給している65歳以上の方は、原則、年金から天引きされます。

#### ②納付書払い(普通徴収)

65歳到達間もない方や、介護保険料の段階が年度途中で変更になった方、他の市町村から当市へ転入された方などは、市が送付した納付書で納めていただく方法となります。

なお、保険料が完納されないときは、滞納処分を受けることがあります。

### 【介護保険料の算定基準額の見直し】

令和6年(1~12月)の老齢基礎年金の支給額(満額)が80.9万円となったことを踏まえ、第1・2・4・5段階を区分する年金収入等の判定基準額が、令和7年度から80.9万円に引き上げとなります。

### 【介護保険 Q&A】

#### Q 介護保険料はいつから納めるの？

A 40歳になった月の分から納めることになります。40歳から64歳までは、加入している医療保険の保険料と合わせて納めます。65歳からは、個人ごとに介護保険料を市へ納めることになります。

#### Q 納める方法は選べるの？

A 介護保険法で特別徴収と普通徴収の対象者が決まっていますので、自分で納め方を選択することはできません。

#### Q 保険料を滞納するとどうなるの？

A 特別な事情がないのに、保険料を滞納すると、介護サービスを利用する際に次の措置を受けることがあります。

①1年以上滞納すると、費用の全額を利用者が一旦自己負担し、申請により後で保険給付分が支払われます。

②1年6か月以上滞納すると、費用の全額を利用者が負担し、申請後も保険給付の一部、または全部が差し止めとなり、なお滞納が続くと滞納していた保険料と相殺されます。

③2年以上滞納すると、未納期間に応じ、自己負担が3割または4割に変わります。また高額介護サービス費などの支給も受けられなくなります。

#### Q 65歳の誕生日を迎えた人の納付は？

A 65歳になった方や、他市町村から転入された方などは、年金からの天引き(特別徴収)の条件が整うまでは納付書で納める(普通徴収)ことになります。

Q 年金から介護保険料を天引きされていたのに、途中から天引きがされなくなったのはどうして？

A 次のような場合、年度の途中で保険料の年金天引き(特別徴収)が中止となり、納付書で納める方法(普通徴収)になります。

▶年度途中で介護保険料額や年金受給額が変更となった。

▶年金を担保に融資を受けた。など

Q 介護サービスを利用しなくても保険料は納めなければならないの？納めた保険料は返してもらえるの？

A 保険料は、介護サービスにかかる費用を賄う大切な財源となっています。このため、介護サービスを利用しなかったという理由では、介護保険料をお返しすることはできません。介護保険は、助け合いの精神に基づく社会の仕組みです。ご理解をお願いします。

## 食中毒予防の3原則 食中毒菌を「つけない、増やさない、やっつける」

問 健康政策課 本 3階  
TEL 0287-23-8704

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。気温や湿度が高くなる夏期は、特に細菌性の食中毒に注意が必要です。外食だけでなく、家庭の食事でも食中毒が発生しますので、正しい知識を身につけて食中毒を防ぎましょう。

### 【食中毒予防の3原則】

| ①つけない   | ②増やさない  | ③やっつける  |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・しっかりと手を洗う</li> <li>・加熱しないで食べるものは先に取り扱う</li> <li>・調理器具は、食材ごとに使い分ける</li> <li>・食品を保管する際は密封容器に入れるか、ラップをかける</li> <li>・野菜や果物はよく洗ってから調理する</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食品は、表示内容をよく見て適切な方法、温度で保存する</li> <li>・食べないときは、小分けにして冷蔵庫内で保管する</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・肉料理は中心部までよく加熱する</li> <li>・使用後の調理器具は洗浄、消毒する</li> </ul> |

| 代表的な食中毒細菌  | 原因  | 潜伏期間・症状   | 対策  |
|------------|---|---|---|
| カンピロバクター   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・生肉料理</li> <li>・加熱不足の鶏肉など</li> <li>・菌のついた手指・器具によって二次感染された食品</li> </ul> | 【潜伏期間】1～7日<br>【症状】下痢、腹痛、発熱、悪心、嘔気、嘔吐、頭痛、悪寒、倦怠感など   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食材は十分に加熱調理する(中心部を75度以上で1分以上加熱する)</li> <li>・生肉を扱った調理器具などは洗浄・殺菌を行う</li> </ul>                                       |
| ウエルシュ菌     | 大量調理されたカレーやシチュー、スープや煮物など  | 【潜伏期間】6～18時間<br>【症状】腹痛、下痢など(発熱や嘔吐はほとんどない)   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・調理した食品をすぐに食べないときは、小分けにしてできるだけ早く冷却し、冷蔵庫内で保管する</li> <li>・温め直しは、中心部までしっかり加熱する</li> </ul>                             |
| 黄色ブドウ球菌    | 黄色ブドウ球菌を付着させ、温度管理ができていない食品(弁当やおにぎりなど)、さまざまな食品   | 【潜伏期間】30分～8時間程度<br>【症状】激しい嘔吐、下痢、発熱など  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・菌を食品につけない(手袋を着用し素手で食品を触らない)</li> <li>・食品を低温で保管し、菌を増殖させない</li> </ul>   |
| アニサキス(寄生虫) | アニサキス幼虫が寄生している生鮮魚介類を生で食べる(不十分な冷凍または加熱のものも含む)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●急性胃アニサキス症<br/>【潜伏期間】数時間～十数時間<br/>【症状】激しい胃痛、悪心、嘔吐</li> <li>●急性腸アニサキス症<br/>【潜伏期間】十数時間～数日<br/>【症状】激しい下腹部痛、腹膜炎症状</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・よく加熱する</li> <li>・マイナス20度で24時間以上凍結する</li> <li>・新鮮な魚を購入し、早めに内臓を除去し、低温で保存する</li> <li>・目視でよく確認してアニサキスを除去する</li> </ul> |

## 令和7年度 健幸ポイント事業のご案内



問 健康政策課 本 3階  
TEL 0287-23-8704

日々の健康づくりや健康増進のための活動に取り組んだ方に、その実績に応じてポイントを付与し、獲得ポイントによって景品がもらえる抽選に応募できる「健幸ポイント事業」を行います。

- 参加資格 市内に住所を有する40歳以上の方(令和8年3月31日までに40歳になる方を含む)
  - 定員 350名程度(申込多数の場合は抽選)
  - ポイントを貯める期間 9月1日(日)～令和8年2月3日(火)
  - 費用 無料
- ※申込時の郵送料および抽選応募時の切手代は参加者負担となります。
- 申込方法 市HPから申込書をダウンロード、もしくは任意の用紙に「健幸ポイント参加希望」と書き、住所・氏名・生年月日・電話番号をご記載のうえ、7月15日(火)～8月15日(金)に健康政策課へ郵送で申し込み(消印有効)

### 【ポイントの対象となる健康づくり活動】

「必須活動の全項目」と「プラス活動を2項目以上」行くと1ポイント獲得になります。(1日最大1ポイント)  
また、健康セミナーの受講や期間内の健診受診などでボーナスポイント5ポイントの獲得となります。50ポイント貯めると抽選に応募できます。(1人最大3回まで)

| 必須活動 すべての項目を実施 |          |
|----------------|----------|
| 健康づくり活動        | 実施項目     |
| 感染症予防          | 石けんで手洗い  |
| 運動             | 自分にあった運動 |
| 食事             | 1日3食摂る   |
| 口腔ケア           | 歯磨き      |



| プラス活動 以下の活動から2項目以上の実施 |                            |
|-----------------------|----------------------------|
| 健康づくり活動               | 実施項目                       |
| ウォーキング                | ・1日5,000歩以上歩く              |
| 健康管理                  | ・体重を計測し記録する                |
| 睡眠                    | ・規則正しい、十分な睡眠をとる            |
| 口腔ケア                  | ・定期的な歯科健診・口の体操(パタカラ体操)をする  |
| 社会交流活動                | ・自治会活動に参加する・ボランティアに参加する など |

