

# 健康いいカラダ



みんな笑顔で長生きしようやあ

## 健康あきたかた21推進中! 食中毒予防「3つの原則」

気温や湿度が高くなってくると細菌が繁殖しやすく、食中毒の危険性が高まります。食中毒予防「3つの原則」を再確認して、食中毒を予防しましょう。

### 菌を「つけない」

- ◆ 手や調理器具を清潔に保つ。
- ◆ 包丁やまな板は使用後に乾燥させる。
- ◆ 布巾を清潔に保つ。

### 菌を「増やさない」

- ◆ 食品は室温に置かず、冷蔵庫で管理する。
- ◆ 冷蔵庫を過信せず、食品の詰め込み過ぎや頻繁な開閉は避ける。

### 「殺菌する」

- ◆ 生ものは控え、加熱したものを食べる。
- ◆ 保存した食品は早めに再加熱して食べる。
- ◆ 調理器具は熱湯消毒などで殺菌する。

☎健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633



## 8020表彰 希望者募集!

8月4日(日)開催の『健康フェスタ2019』において8020達成者の表彰を行いますので、希望する方は期日までに申し込んでください。

### ●応募資格 ※以下の全てに該当する方

- ・本市に住所を有する方
- ・昭和13年12月31日までに生まれた方
- ・自身の歯が20本以上ある方
- ・これまでにこの表彰を受けたことがない方

### ●応募方法

市内の歯科医院に申し込んでください。

### ●応募期限

6月28日(金)

☎健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

ハチマルニイマル

## 8020運動

いつまでもおいしいものを食べ続けるため、元気な歯は日々の手入れから。「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

## 食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会

毎月19日は  
食育の日

### 《6月は「食育月間」》

「食」を通して心も体も元気に生きる力を「育」てることを「食育」といいます。食は私たちが生きるうえで欠かせない命の源。この食育月間に、食を楽しむことの大切さ、多様な役割など家族や身近な人と食を見つめなおしてみましょう。

減塩レシピ  
活用してください!



### レシピ集 あきたかた食生活

### 三矢の訓 おいしくチャレンジ!!

バランスのとれた食事のポイントや減塩のコツなどを掲載したレシピ集を作成しています。ご希望の方には無料で配布しますのでお問い合わせください。



☎健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

## テレビを受信しづらい地域への 転入・転居時の補助制度

市ではテレビ放送の受信に障害がある地域へ転入、転居をする方へ、共同受信施設を設置、改修する際の工事費用の一部を補助しています。補助金の申請、受給者はテレビ共同受信施設組合等の代表者です。補助を受けるには、新たにテレビ共同受信施設組合を設立するか、既存の組合に加入する必要があります。

### 《対象世帯》

- ・テレビ難視聴地区に新たに転入、または転居してきた世帯など

### 《対象工事》

- ・対象地域のテレビ共同受信施設組合等に加入し行う工事
- ・同一地域に住む他の補助対象世帯と新たにテレビ共同受信組合を結成し行う工事

### 《補助金額》

工事費用 - (補助対象世帯数×35,000円)

※1,000円未満切り捨て

※上限150万円

☎情報管理課 情報・電算管理係 担当:安田

☎お太助フォン 42-5640 ☎47-1223

## 黒い雨体験者相談・支援事業 巡回相談会

被爆者健康手帳の交付を受けていない方で、原子爆弾投下直後に降った黒い雨による健康不安をお持ちの方の相談に、保健師や医師、臨床心理士が応じます。

相談日	会場
7月18日(木)	安佐公民館
8月29日(木)	湯来南公民館
9月12日(木)	安佐南区総合福祉センター
10月10日(木)	川・森・文化・交流センター(安芸太田町)
11月14日(木)	安佐北区総合福祉センター
12月19日(木)	佐伯区役所別館
1月16日(木)	安芸区総合福祉センター
2月13日(木)	安公民館

※2週間前までに社会福祉課社会福祉係に申し込んでください。

☎社会福祉課 社会福祉係 担当:檜山

☎お太助フォン 42-5615 ☎42-2130

## 「ちょっと増やせる付加年金」

### 付加年金制度

毎月の国民年金保険料に付加保険料を上乗せして納めることで、受給する年金額を増やすことができる制度

### A 支払額

付加保険料 = 400円/月

↑ 毎月の保険料に上乗せして払う額

### B 受給額

付加年金額 = 200円 × 付加保険料を納めた月数

↑ 年間の年金支給額に上乗せされる額

(例) 付加保険料を5年間納めた場合

### A 支払った額(元金)

5年間 納付額 400円×60か月=24,000円

### B 受給できる額

年金受給	受給金額
1年目	12,000円
2年目	12,000円 (累計 24,000円)
3年目	12,000円 (累計 36,000円)
4年目	12,000円 (累計 46,000円)
⋮	

2年目以降から元金以上の金額を受給

- 〈対象〉・国民年金第1号被保険者(自営業者など)  
・国民年金の任意加入者  
・半額免除など保険料を免除されていない方  
・国民年金基金に加入していない方

納付をやめても掛け捨てにはなりません 納付期限は翌月末日(休日・祝日の場合は翌営業日)です。付加保険料を納付している方は、いつでも任意のときに申し出て、その納付をやめることができますが、その場合でも掛け捨てにはなりません。



☎三次年金事務所  
☎0824-62-3107