



詳しくはこちら

食中毒を予防しましょう

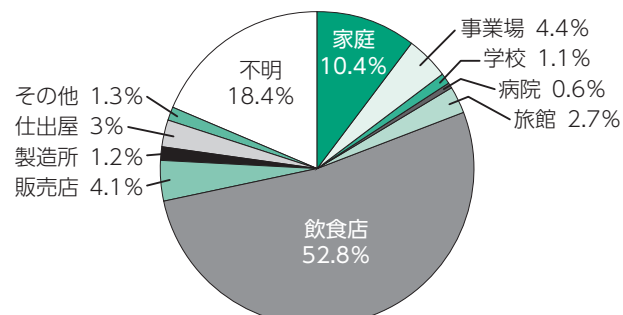
健康増進係

食中毒は年間を通して発生していますが、特に夏場（6～8月）は細菌による食中毒が多く発生しています。食中毒予防の3原則、6つのポイントで日頃から食中毒の予防を心がけましょう。

食中毒の発生状況

食中毒は、外食だけでなく、家庭の食事でも発生しています。

家庭における食中毒は、症状が軽い場合もあるため、食中毒と認識されないケースも少なくありません。厚生労働省の統計では、家庭での食中毒事件発生比率は全体の10%程度となっていますが、実際にはもっと多く発生していると推測されます。



出典：厚生労働省「食中毒統計調査」

食中毒予防の3原則

- ① につけない
手にはさまざまな雑菌が付着しています。小まめに手を洗いましょう。
- ② 増やさない
細菌を増やさないために、低温で保存し、長期保存は避けましょう。
- ③ やっつける
調理は清潔な手で行い、食材は加熱を心掛けましょう。

食中毒予防の6つのポイント

- ① 買い物
消費期限などの表示を確認する。
- ② 家庭での保存
買い物から帰ったらすぐ冷蔵庫に保管する。
- ③ 下準備
野菜などの食材も流水で洗う。
- ④ 調理
肉や魚は十分に加熱する。
- ⑤ 食事
長時間、室温に放置しない。
- ⑥ 残った食品
時間がたち過ぎていたら捨てる。

フッ化物洗口「ぷくぷくうがい」が始まりました

母子保健係

今年も町内の保育園・認定こども園の年長児と全小・中学校で、フッ化物洗口が始まりました。

フッ化物洗口とは

フッ素は自然の中に広く存在している元素で、他の元素と結合し、「フッ化物」として人体や土、海、植物、動物などに必ず含まれている栄養素です。

フッ化物洗口とは、フッ素を用いたむし歯予防法です。フッ化物には①歯の質を強くする②歯の再石灰化を促進する③むし歯の原因菌を抑制する働きがあり、特に、4歳から永久歯が生えそろう14歳までの時期に行くと、むし歯予防に最も大きな効果をもたらすといわれています。

フッ化物利用の有効性と安全性

WHO（世界保健機関）、日本歯科医師会など国内外の専門機関・団体が一致してフッ化物利用の有効性と安全性を認め、その積極的な利用を推奨しています。県においてもその取り組みを推進していることにより、本町では保育園、認定こども園、小・中学校でのフッ化物洗口を実施しています。

フッ化物洗口の実施方法

フッ化物を薄めて作成した水溶液で、年長児では週5回、小・中学生では週1回うがいをします。

町の歯科保健の現状

令和5年度、町の12歳児のうち、むし歯を持つ子の割合は45%で、子どもの約半数に当たります。県平均が緩やかに減少傾向にある一方で、町は年々増加傾向にあります。

歯を失う2大原因の1つはむし歯です。歯を失うと、咀嚼機能や構音機能が低下し、生活そのものに影響を与えます。

丈夫な歯を持ち、よく噛んで食べることは、生涯を通じた食育や生活習慣病予防へとつながります。

フッ化物洗口やフッ化物配合歯磨剤を使用するなどのフッ化物の応用や、日々のブラッシングで、歯の健康を保ちましょう。

熱中症にかかる前に
あとちょっと我慢は要注意！！

健康増進係

熱中症を予防して楽しい夏を過ごしましょう。

熱中症予防のための水分補給

- ① 1日に必要な水分量の目安は、約2.4ℓ（食事＋水分補給）です。



- ② のどが渇いていなくても「目安は1時間に1回」小まめに水分補給（1日約1.2ℓ）をしましょう。



※個人の体格や環境などで必要な量は異なります。
※高血圧症や腎疾患、心臓疾患など持病のある人は、水分や塩分の摂取制限が必要な場合がありますので、摂取可能な水分量などは、かかりつけの医師にご相談ください。

暑さに備えたからだづくりを

- ① 1日3食栄養バランスよく食べましょう。

食事で、水分約1.2ℓや塩分、ミネラルが取れます。食事を抜くと水分などが不足し、熱中症にかかりやすくなります。特に日中活動前に朝食を取ることが大切です。



- ② たんぱく質を取って運動すると筋肉が増え、熱中症に強い体になります。



- ③ 毎日しっかり睡眠をとりましょう。



国民年金

国民年金保険料の納付に困ったら
免除や猶予の制度を活用しましょう

国保・年金係

熊本西年金事務所

096(353)0142
(音声案内②→②)

国民年金保険料の納付が経済的に困難な場合は、「免除」または「猶予」される制度があります。保険料を未納のまま放置すると、将来の老齢年金だけでなく、不測の事態が発生した際の障害基礎年金や遺族基礎年金を受給できない場合があります。

令和7年度申請

対象期間

- ① 学生納付特例…4月～翌年3月
- ② 免除・納付猶予…7月～翌年6月

対象者

- ① 学生納付特例…本人の前年所得が一定額以下の学生である場合
- ② 免除…本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合。

- ③ 納付猶予…本人、配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の場合

申請に必要なもの

共通…年金手帳（基礎年金番号通知書）または個人番号が分かる書類、顔写真付き身分証明書（免許証、マイナンバーカードなど。写真なしの身分証明書の場合は2つ）

学生納付特例…有効期間が記載されている学生証または在学証明書
免除・猶予申請…失業した人は、離職票や雇用保険受給資格者証
※免除・納付猶予の審査は、日本年金機構が行います。

注意

- 納付猶予は50歳未満で学生以外の人を対象です。
- 免除の期間は老齢基礎年金受給額に反映されますが、納付猶予および学生納付特例の期間は受給額に反映されません。