

食中毒予防のための 三原則



①清潔（菌をつけない）

調理前、トイレ後、生肉を触ったあとは、必ず洗浄消毒！

②迅速（菌を増やさない）

食品は冷蔵庫で保存し、調理の際は長時間室温に放置せず速やかに調理を！

③加熱または冷却（殺菌する）

食品の中心部が「85℃・1分間以上」となるよう十分加熱を！

食中毒に気をつけましょう！

暑い日が続くこの時期は、食品の不適切な取扱いから食中毒などの発生が危惧されています。

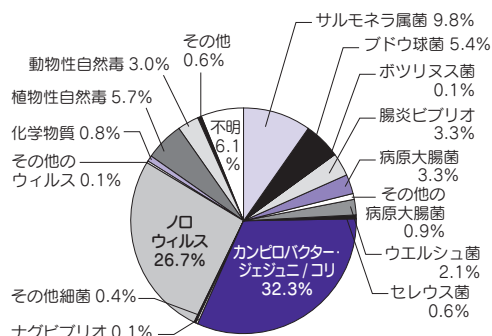
食品を適切に処理して食中毒の発生を防ぎましょう。

カンピロバクター食中毒とは…

近年の全国的に発生件数が増加しています。カンピロバクターは健康な鶏、牛、豚などの腸内に常在し、特に鶏は高い確率で保有しています。熱や乾燥に弱いので、十分加熱調理しましょう。

【症状】下痢、腹痛、発熱など

原因物質別食中毒発生状況
(厚生労働省統計より)



年金TOPICS

国民年金への届け出を忘れずに！！

国民年金の加入の種別は職業等によって変更になることがあります。種別が変わっても、きちんと届け出をしていれば、加入記録はつながっていきますので、忘れずに届け出ましょう。

種 類	加 入 す る 人	加 入 ・ 変 更 の 手 続
第 1 号 被 保 険 者	自営業・学生など (20歳以上60歳未満)	お住まいの市区町村に届け出ます。
第 2 号 被 保 険 者	会社員・公務員 (65歳未満)	勤務先が年金事務所に届け出ます。
第 3 号 被 保 険 者	会社員・公務員に扶養されている配偶者 (20歳以上60歳未満)	配偶者の勤務先が年金事務所に届け出ます。
任 意 加 入 被 保 険 者	日本国籍で海外に住んでいる20歳以上 65歳未満の人・老齢(退職)年金を受け られる60歳未満の人・日本国内に住む 60歳以上65歳未満の人	お住まいの市区町村に届け出ます。

以下のような場合に、届け出忘れが多く見られますのでご注意ください。

◆退職するとき

厚生年金保険（以下、厚生年金）に加入していた第2号被保険者は、第1号被保険者に変更となります。扶養されている配偶者（第3号被保険者）がいる場合は、あわせて届け出てください。

◆65歳以上の会社員に扶養されている配偶者

厚生年金には70歳になるまで加入しますが、65歳以上で老齢厚生年金などの受給権がある人は国民年金の第2号被保険者となりません。そのためにその人に扶養されている配偶者は第3号被保険者ではなく第1号被保険者となるので、届け出が必要です。

◆第1号被保険者の変更届

住所や氏名が変更になったときも、届け出が必要です。

出張年金相談（予約制：0965-35-6123）
(年金事務所の職員が相談をお受けします)

9/8（木）水俣市もやい館、9/9（金）芦北町役場

問い合わせ先

八代年金事務所 TEL 0965-35-6143、役場住民課住民班 TEL 78-3113(内115)