

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です

健康ほけん課健康推進係  
☎内線168

人間の生命を維持するのに欠かすことのできない血液は、人工的に造ることができません。

毎年、7月から8月（夏季）は長期休暇などで献血のご協力が得にくい時期です。しかし輸血用の血液は年間を通して安定的な確保が必要です。

献血は皆さんの善意によって支えられており、その気持ちで尊い命を救っています。献血は献血バスや献血ルームで実施しています。皆さんのご協力をよろしくお願いします。

熱中症にご注意を！

健康ほけん課健康推進係  
☎内線129

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けよう」が大切です！

一人一人が周囲の人に気を配り、熱中症の予防を呼び掛け合いましょう。

熱中症は7～8月に多く発生しています。気温が高い日

だけでなく、前日に比べて急に気温が上がった日や、湿度が高い日にも注意が必要です。また、屋外で活動している時だけでなく、就寝中など室内でも熱中症が発生しています。

普段から、バランスの良い食事と睡眠、休養をしっかりとって体調を整えることも大切ですので、家族みんなで予防に心掛けましょう。

【熱中症の予防】

○こまめな水分・塩分の補給  
のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。

・たくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクや塩分を補給しましょう。

○室内の環境調整

・扇風機やエアコンを使って室温を調整しましょう。

※無理な節電はしない！

・こまめな換気、すだれ、打ち水などで工夫しましょう。  
・室温を確認しましょう。

○外出時の注意

・日傘や帽子を着用しましょう。  
・日中の暑い時間帯の外出はできるだけ控えましょう。

○高齢者は特に注意が必要

高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、体の調節機能も低下しています。周囲の人は注

意して見守りましょう。  
○子どもは体温調節機能が未熟  
服装や水分補給のタイミングなど大人が注意して見守ることが必要です。

【熱中症の対応】

- ①涼しい場所へ移動させる。
- ②衣服を脱がせ、身体を冷やす。
- ③足を高くして寝かせる。
- ④水分、塩分を補給する。

※自分で水を飲めなかったり、意識がない場合は、直ちに救急車を要請しましょう！



あなたの肝臓は大丈夫？  
受けよう「肝炎ウイルス検査」

健康ほけん課健康推進係  
☎内線129、168

7月25日～31日は「肝臓週間」  
7月28日は「日本肝炎デー」

肝臓病といえば、お酒の飲み過ぎを思い浮かべる人が多いと思いますが、日本で最も多い肝臓病はウイルスによる肝炎です。肝臓に炎症がおき

肝細胞が壊れて働きが悪くなる病気を肝炎といいます。国内ではおよそ40人に1人が肝炎に感染していると推定されています。そのため、ウイルス性肝炎は国内最大級の感染症といわれています。

肝臓は私たちの生命を維持するために、重要な働きをしています。再生能力もあり、少しくらいの異常があってもいつも通りに働き続けます。

そのため症状が出にくく、気がついた時には病状が悪化していることもあります。早くに自分の肝臓の状態を把握できれば、病気を治すことも、コントロールすることも可能です。そのためには、肝炎ウイルス検査による早期発見と適切な治療が重要です。

肝炎ウイルス検査は、市の住民健診や保健所、医療機関で受けることができます。まだ検査を受けたことがない人は、この機会にぜひ検査を受けてみませんか。



保険証の更新を行います

健康ほけん課国保・年金係  
☎内線109、125

8月1日からの保険証を7月中に郵送します。

8月になっても届かない場合や記載事項に誤りがある場合は、問合せ先へご連絡ください。

【国保】

国民健康保険被保険者証		有効期限 平成29年 7月31日	
氏名	松浦 太郎	性別	男
生年月日	昭和45年 2月27日	資格取得年月日	平成10年 4月1日
住所	長崎県松浦市志佐町里免365番地		
世帯主名	松浦 太郎		
保険者番号	保険者名 松浦 市		
長崎市長崎町里免365番地		電話(096)72-1111	

【後期】

後期高齢者医療被保険者証		有効期限 平成29年 7月31日	
被保険者番号	12345678	住所	長崎市長崎町4番9号
氏名	広城 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
発給期日	平成21年 1月1日	交付年月日	平成28年 8月1日
一部負担金の割合	1割		
保険者番号	394200005		
保険者名	長崎県後期高齢者医療広域連合		



# マイナちゃんのおはなし

問 市民生活課住民係 ☎内線 124、127  
《制度全般については》総務課行政係 ☎内線 322

## マイナンバーのおはなし

### 第7話 マイナポータルのこと

マイナポータルって何だろう??



マイナポータルでは、こんなことができる予定だよ!



**Q. 何のため?**  
現在、市役所などで行っている行政手続や、皆さんの個人情報公的機関においてどのように利用されているかの確認などをインターネット上で行えるようにしていくことで、利用者の利便性・透明性の向上を図るポータルサイトになります。

**Q. いつから?**  
平成29年1月から順次開始され、本格的には同年7月から開始予定です。

**Q. 利用方法など**  
サイトの利用は、**マイナンバーカード**が必要になります。また、サイトを見るための**パソコン**とカードを読み込む**ICカードリーダ**が必要になります。  
※詳しくは上記にお尋ねください。  
◎将来的にはスマートフォンやタブレット、コンビニ端末などからも利用できる予定です。

**《情報提供等記録表示》**  
どこの誰が、いつ、何のために自分の情報を調べて使用したかが分かる。

**《自己情報表示》**  
市役所やほかの公的機関などが、自分のどのような情報を知っているかが分かる。

**《ワンストップサービス》**  
転入・転出や出産などの面倒な行政手続など、マイナポータルのサイト上で一度に済ませることができる。

**《お知らせ情報表示》**  
赤ちゃんの予防接種の時期や税金の通知など、自分が受けられるサービスについて教えてくれる。

**マイナポータル**

マイナからのお願い!



**平成27年10月5日から平成28年3月31日の間にお生まれの人、もしくは、国外から転入された人で通知カードが届いていない人は、お手数ですが、市民生活課住民係までお知らせください。**

## 平成28年度の国民健康保険税の税率・税額が決まりました

問 《課税に関すること》税務課市民税係 ☎内線 113、114、138  
《納付に関すること》税務課徴収係 ☎内線 115、117、137

平成28年度における国民健康保険税の税率・税額は次のとおりです。国の基準の改正により医療給付費分および後期高齢者支援金分の課税限度額がそれぞれ引き上げられました。

区分	国民健康保険税			概要
	医療給付費分 (税率・額)	後期高齢者支援金分 (税率・額)	介護納付金分 (税率・額)	
	28年度	28年度	28年度	
所得割	8.2%	2.5%	1.9%	課税所得金額に対して
均等割額	22,100円	7,000円	8,800円	被保険者1人につき
平等割額	19,400円	6,200円	4,800円	1世帯につき
課税限度額 (下段:27年度)	540,000円 (520,000円)	190,000円 (170,000円)	160,000円	年税額の最高限度額

**○納税が困難な場合**  
特殊事情(災害、会社倒産による失業、所得の激減、生活保護開始など)により生活が困窮し、本年度の納税が困難な人は、徴収猶予・減免措置などが受けられる場合がありますのでご相談ください。  
※減免は納期限の7日前までに申請が必要です。

灯油用ポリエチレン容器にガソリンや軽油を入れるのは**非常に危険**です。ガソリンは金属容器、軽油は金属容器または軽油用に適合した容器に入れるようにしてください。



▲ KHKマークが目印

携行缶に軽油を入れた際にはガソリンと間違わないよう「**軽油**」と表示を付してください。  
※右の絵は消防法令に適合した容器(KHKマーク付きの携行缶)の例です。参考にしてください。

**ガソリンや軽油を入れる容器に「注意」!**

問 消防本部  
☎0956-72-1211