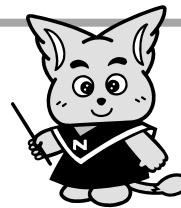


# 国民年金だより

年金受給者の皆様へ

**「年金振込通知書」が送付されます**



国民年金・厚生年金保険・船員保険の年金の支払いは、年6回偶数月（2月・4月・6月・8月・10月・12月）に、それぞれの前2ヶ月分が支払われますが、その年度に支給される年金額をお知らせする「年金振込通知書」の送付は、毎年6月に送付しています。

この通知書は、向こう1年間の年金支払額をお知らせするものです。  
（郵便局の窓口で年金送金通知書により現金で年金を受け取っている方は、年6回支払月ごとに年金送金通知書が送付されます）

## ご注意ください！ 食中毒・・・

梅雨の時期から夏にかけては、食中毒に注意が必要な季節です。食中毒は1年中発生していますが、暖かく湿気が多いこの時期は、食中毒の原因となる細菌が活発になるため、食中毒が発生しやすくなります。

### ●食中毒の症状・・・

菌が付いた食品を食べると、2日から7日くらいで、発熱や激しい腹痛、水溶性下痢、血便、吐き気、嘔吐などの症状が現れます。

**特に抵抗力の弱い子どもや高齢者は、重い症状になりやすく合併症を起こして死亡する例もあります。**



### ※【予防法3原則！】

#### 「つけない」（食中毒の原因菌やウイルスを）

食品に菌を付けないために手や調理器具はしっかりと洗い、食品は包んで保存しましょう。

#### 「増やさない」

買って来た食品が冷蔵や冷凍の必要なものなら、すぐに冷蔵庫に入れましょう。

#### 「やっつける」

ほとんどの菌やウイルスは熱に弱いので食品内部まで十分に加熱して菌を殺しましょう。また、調理器具も定期的に漂白剤等で消毒をしましょう。

### プチメモ

#### **中までしっかり加熱して、食中毒を撃退!!!**

食中毒を起こす細菌は室温で増殖することが多く、O157にいたっては15分～20分で約2倍になります。細菌を死滅させるには、何よりも加熱が重要です。中には熱に強い菌もありますが、ほとんどが85℃以上の熱で死滅します。加熱の際の注意点は、中心部までしっかりと火を通すことです。