



二重加入にご注意ください

■保険証が2つある

国保の保険証のほかに、別の健康保険組合の保険証が手元にある場合、保険の二重加入です。すみやかに国保を脱退する手続きをしてください。

…手続きに必要なもの

- 保険証(国保)
- 保険証(社会保険)または勤め先からの資格確認書 / 資格情報のお知らせ
- マイナンバーカードなど個人番号がわかるもの

■世帯の中に国保のかたと社会保険のかたの両方がいる場合

社会保険の被扶養者になれる場合があります。

下記に心当たりがある場合、社会保険の健康保険組合または勤務先に確認しましょう。

社会保険の被扶養者になった場合は国保を脱退する手続きをお忘れなく！

…被扶養者の目安

国保の加入者の給与や年金、失業保険などを含めた年収が130万円未満(※)で、社会保険の加入者の年収の半分未満であること。

※60歳以上または一定の障がいがあるかたは180万円

ジェネリック医薬品(後発医薬品)を積極的にご利用ください

ジェネリック医薬品(後発医薬品)がある薬で、先発医薬品の処方を希望する場合は別途料金が必要です。詳細は右記 QR コードをご確認ください。



ホームページ

たくさんのお薬を処方されているかたへ

- 重複・多剤服用を防ぐために、かかりつけ医・かかりつけ薬局(薬剤)を持ちましょう。
- お薬手帳は1冊にまとめ、医療機関・薬局に忘れずに持参しましょう。
- ※お薬手帳は薬局などでもらえます。

問合せ 町民生活課(②番窓口) ☎62-1232

ノロウイルスによる食中毒に注意しましょう

冬はノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎が流行する季節です。

ノロウイルスは感染力が強く、子どもや高齢者など症状が重くなることがあります。また、症状が治まっても2週間以上便の中にウイルスを排出するため、ノロウイルスに感染している人が調理をすると食品を食べる人に感染してしまいます。

以下のポイントに注意して健康に過ごしましょう。

- 腹痛や下痢などの症状があるときは、食品を取り扱う作業は控えましょう。
- 食事前、トイレ後、調理前後は、石けんで丁寧に手を洗いましょう。
- 調理器具や食器、ふきんなどは、洗剤で十分に洗浄し、塩素系消毒液か熱湯で消毒しましょう。
- 食品は中心温度85～90℃で90秒以上加熱してから食べましょう。
- おう吐物や便は、使い捨て手袋やマスクを着用してペーパータオルなどで処理し、消毒しましょう。

問合せ 県秩父保健所 ☎22-3824