

健康・福祉

このほかの記事は7面こうとうインフォメーションに掲載

70歳以上で8月1日以降自己負担割合が変更となる方へ ～国民健康保険資格確認書・資格情報のお知らせを発送～

国民健康保険に加入中の70歳から74歳までの方の一部負担金(自己負担)の割合(2割または3割)は、毎年8月1日を基準日として前年中の所得と収入により判定しています。今年度の判定の結果、自己負担割合が変更となる方に、令和8年8月1日から使用できる新しい資格確認書または資格情報のお知らせを発送します。

[マイナ保険証をお持ちの方]

8月1日(土)から使用できる「資格情報のお知らせ」を、世帯主あてに普通郵便で郵送します(郵便受けに直接配達されます)。マイナ保険証の自己負担割合は自動的に切り替わります。

[マイナ保険証をお持ちでない方]

8月1日(土)から使用できる「資格確認書」を、世帯主あてに特定記録郵便で郵送します(郵便受けに直接配達されます)。

- ※自己負担割合に変更がない方には送付されません
- ※住民登録の住所と現住所が異なる場合は、住民票の異動手続きを行ってください
- ※現在使用中の資格確認書・資格情報のお知らせは、8月以降にご自宅で破棄してください

☎医療保険課資格賦課係 ☎03-3647-3167 📠03-3647-8443

60歳以上の方対象 江東区自悠大学で学んでみませんか ～社会、歴史、健康などを学ぶ生涯学習の場～

シニア

高齢者の皆さんが生きがいある生活を送ることを目的とした生涯学習の場です。社会、生活、歴史、文学、健康等さまざまな分野を学びます。

📅8月27日(木)～令和9年2月4日(木)

📍区内在住で60歳以上の方(昨年度自悠大学を未受講の方を優先し、抽選) 費500円(資料代)

📌全6クラス・20講座(合同講座3回を含む) ※詳細は受講案内をご覧ください

[受講案内配布場所(7月1日(水)から)]

各ふれあいセンター、グランチャ東雲、各福祉会館、各図書館、各出張所、各文化センター

📅7月10日(金)(消印有効)までに受講案内配布場所にある専用申込はがきに必要事項

項を記入し、郵送 ※電話・窓口での申込不可。申し込みはいずれか1クラスのみ。重複申込不可。聴講制度なし

☎深川ふれあいセンター ☎03-3643-1902 📠03-3630-6719

クラス・場所	曜日・時間	定員(抽選)
深川クラス(深川ふれあいセンター)	A:火曜 10:00～12:00 B:金曜 14:00～16:00	各80人
城東クラス(城東ふれあいセンター)	A:火曜 14:00～16:00 B:金曜 10:00～12:00	各80人
亀戸クラス(亀戸ふれあいセンター)	月曜または木曜 14:00～16:00	60人
東雲クラス(グランチャ東雲)	水曜 14:00～16:00	80人

高校生向け 「がん」を知る！サマーセミナー in がん研

2人に1人が「がん」になる時代です。このセミナーでは、高校生の皆さんが最先端の医療現場を体験。講義や実習、がん体験者のお話を通して「がん」の知識を深め、予防に活かすための体験学習です。将来、医療に携わりたい方にも役立つ内容です。

📅8月5日(水)9:00～17:00

📍がん研有明病院(有明3-8-31)

📍区内在住・在学の高校生

📌20人(がん研究コース10人、院内ラウンドコース10人)抽選

📅7月1日(水)までに区HPまたは保健所健康推進課がん対策・地域医療連携係に電話で

☎03-3647-5889 📠03-3615-7171 ※抽選結果は7月中旬ごろに通知

プログラム
医師による講義「がんについて正しく学んでみよう」 📍西村明子(乳腺内科 医師)
看護師による講義「知っておきたい がんのお話」 📍水野俊美(緩和ケア病棟 病棟師長)
がん体験者による講義「がん共生社会の一員として」 📍桜井なおみ(一社)CSRプロジェクト)
体験学習(①がん研究コース、②院内ラウンドコースを選択) ①は、がん化学療法センター(基礎研究部) ②は、がん研有明病院(看護部・薬剤部・栄養部・リハビリ部・検体検査部)で実習 意見交換など



食中毒を防ぐ！ 家庭でできる予防策

暑くなってくると、細菌による食中毒が発生しやすくなります。「食中毒予防の3原則」を意識し、家庭での食中毒を予防しましょう。

食中毒予防の3原則

①つけない

- 調理の前や肉や魚を扱う前後、盛り付けの前、また食事の前、トイレの後、鼻をかんだ後などには手をせっけんでよく洗いましょう。2回繰り返すとより効果的です。
- 生の肉や魚と生食用野菜の調理器具は使い分けることが理想です。

②増やさない

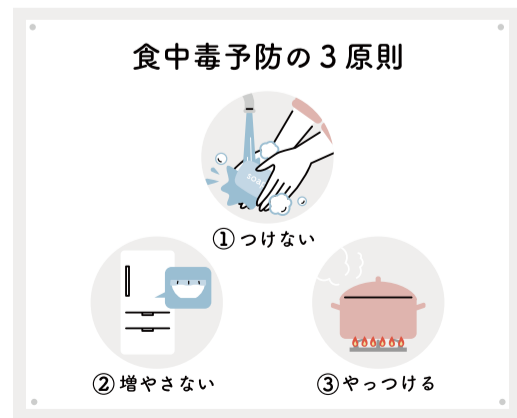
- 買い物をするときは、生鮮食品や冷蔵・冷凍品は最後に買い、傷まないうちに持ち帰りましょう。
- 冷蔵庫に食品を入れる際は冷蔵庫の容量の7割程度とし、入れすぎないようにしましょう。また、冷蔵庫が故障していないか、温度計を設置して定期的に確認しましょう。
- 冷凍の肉や魚は流水や冷蔵庫で解凍しましょう。
- 調理した食品はできるだけ早く食べましょう。
- 調理後の食品を長時間常温で放置することはやめましょう。冷蔵庫で保管する際は、小分けにし早く冷まして入れましょう。
- お弁当は、保冷剤を入れた保冷バッグなどに入れて持ち歩き、なるべく早く食べましょう。

③やっつける

- 細菌の多くは加熱によって死滅します。生の肉や魚などは、中心部の温度を75℃で1分間以上加熱するようにしましょう。
- ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも細菌が付着します。生の肉や魚を扱った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯か塩素系漂白剤で殺菌しましょう。

☎保健所生活衛生課食品衛生第一～三係

☎03-3647-5882・5854・5812 📠03-3615-7171



「やりたいを探してみよう。」ことこみゅネットは、区内で活動するさまざまな団体のイベント情報や活動情報が集まるポータルサイトです。地域の活動の情報収集、情報発信にぜひご活用ください ☎ボランティア・地域貢献活動センター ☎03-3645-4087 📠03-3699-6266

