



緊急医療情報キットの使い方

キットの中に「救急情報シート(1枚)」と「ステッカー(2枚)」が入っていることを確認し、次の通り保管してください。

(注)不備があれば、長寿介護課へ連絡を。



「救急情報シート」に必要事項を記入する。

(注)シートは定期的に新しい情報に修正を。情報が古いと救急時の役に立ちません。



シートに記入したら、「保険証の写し」「本人の顔が分かる写真」「薬剤情報提供書の写しやお薬手帳の写し」「診察券の写し」などを添えて、キットの中に入れる。



ステッカーを「玄関のドアの内側」「冷蔵庫の扉」に貼る。

(注)引き戸の場合は玄関の内側上部に貼りましょう。



キットを冷蔵庫の中に入れて保管する。

(注)駆け付けた救急隊員が探し出すために最適な場所が冷蔵庫。ほとんどの家で冷蔵庫は台所にあるので、キットの場所が分かります。

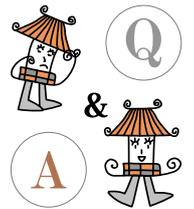
Q 高齢者や障がいのある人などの安全・安心の確保にはどうしたらいいのでしょうか？
A 救急医療情報キットを準備しておきましょう。このキットは、かかりつけ医や持病などの医療情報、緊急連絡先、健康保険証の写し、本人確認用顔写真などの情報を専用の容器に入れ自宅の冷蔵庫に保管し、緊急時に備えるものです。

町ではこのキットを無料配布しています。
緊急搬送が必要になった場合、駆け付けた救急隊員は、容器内の情報を確認することで迅速な措置を行うことができ、家族などにもいち早く連絡することができまます。
配布の対象は：
●一人暮らしで65歳以上の人
●65歳以上の高齢者のみの世帯の人

配布の申請は：
長寿介護課窓口にある申請書に必要な事項を記入し申請してください。簡単な審査のうえ、キットをお渡しします。
問 長寿介護課 ☎ 34・2103
●災害時要援護者名簿に登録している人
●身体に障がいのある人
●日中一人暮らしの人や健康上不安を感じている人など

こんなとき
どうしたら
いいの？

高齢者や障がいのある人などの安全・安心のためには？



てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合わせて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。





老後の備えに！

知ろう国民年金



こんなときには 届出が必要です

桜井年金事務所 ☎ 42-0033
町住民保険課 国保医療・年金係 ☎ 34-2097

国民年金は、日本に住む20歳以上60歳未満のすべての人が加入しなければなりません。

届出は加入するときだけでなく、被保険者種別が変わったときにも必要です。もし、届出をしなかった場合、年金額が少なくなったり受け取れなかったりする場合もありますので、必ず届出をしましょう。

国民年金の加入種別

●第1号被保険者

自営業者や農業者とその配偶者、学生、フリーターなどが対象となり、加入や第1号被保険者への種別変更の手続きは、町住民保険課・桜井年金事務所の窓口で行います。

●第2号被保険者

厚生年金や共済年金に加入してい

る人が対象になります。加入手続きは、会社や官公庁が行います。

●第3号被保険者
第2号被保険者に扶養されている配偶者の人が対象になります。届出は、配偶者の勤務先を通じて行います。

届出が必要なとき	異動の内容	持参するもの
20歳になったとき (厚生年金や共済年金加入者、国民年金第3号被保険者を除く)	第1号被保険者になります。	・印鑑
退職したとき (厚生年金や共済年金加入者の場合)	第2号被保険者から第1号被保険者になります。(第3号被保険者に該当する場合を除く)	・印鑑 ・年金手帳 ・退職日が確認できる書類(※) ・配偶者の扶養から外れた日が確認できる書類(社会保険厚生年金保険資格喪失証明書など)
配偶者に扶養されていたが、配偶者が厚生年金、共済年金を辞めたとき、配偶者の扶養から外れたとき	第3号被保険者から第1号被保険者になります。	

※離職票・雇用保険受給資格者証・退職証明書・社会保険厚生年金資格喪失証明書など

すくすく子ども食育プラン

簡単！バランス朝ごはん

作り方

- 1 しめじは石づきをとり、小房に分ける。えのきは石づきをとり、半分に切る。エリンギは横3等分にし、薄切りにする。
- 2 コーン（缶）はザルにあげ、汁気をきっておく。
- 3 フライパンにバターを熱し、1をしんなりするまで炒める。2を加え、さらに炒める。塩・こしょうで味を調え、しょうゆを加えて火を止め、器に盛り付ける。

きのこは、食物繊維を豊富に含む低エネルギーの食品です。食物繊維は便通を良くし、大腸がんを予防する働きがあるとともに、血糖値の上昇を緩やかにしたり、血中コレステロール値を低下させる働きがあります。

食物繊維は意識してとらないと不足しがちになる栄養素です。きのこの他に、野菜類や海草類にも豊富に含まれていますので、毎食、意識してとるようにしましょう。



きのこのバターソテー

1人分エネルギー 89kcal

材料（4人分）

- ▶しめじ……………1パック
- ▶えのき……………1パック
- ▶エリンギ……………1パック
- ▶コーン（缶詰）………1缶
- ▶バター……………20g
- ▶しょうゆ……………小さじ1/2
- ▶塩・こしょう……………少々