

### 国民年金保険料の臨時特例免除申請を受け付けています

新型コロナウイルス感染症の影響により、収入源となる業務の喪失や売り上げの減少などが生じて国民年金保険料の納付が困難な場合は、臨時特例措置として所得見込み額を用いた手続きにより、国民年金保険料の免除申請が可能となりました。

なお、将来受け取る年金額は、納めた場合に比べ減少します。

**対象者** 令和2年2月以降、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少したこと、国民年金保険料免除等の基準適用相当まで所得低下の見込みがある方

※令和2年2月以降の任意の1か月における所得を12か月分に換算して算出します。対象所得は定期的かつ主要な所得（事業所得、給与所得、不動産所得、公的年金等所得）です。

**対象期間**  
▽学生納付特例制度の対象校に通っている学生  
：令和2年2月～4年3月  
▽学生以外：令和2年2月～令和3年6月  
※7月以降については決まり次第、お知らせします。

**申請に必要なもの**  
▽国民年金保険料免除・納付猶予申請書（学生以外）  
▽学生納付特例申請書（学生のみ）

意の1か月における所得を12か月分に換算して算出します。対象所得は定期的かつ主要な所得（事業所得、給与所得、不動産所得、公的年金等所得）です。

▽本人確認書類（郵送の場合は写し）  
▽委任状（本人以外が申請する場合）  
▽学生証（写し可）または在学証明書（学生納付特例を利用する場合のみ）

※申請書や所得の申立書は、青梅年金事務所および市保険年金課（市役所1階）で配布、市ホームページ（記事ID：20185）からダウンロード可  
※郵送による申請も可  
詳細は、日本年金機構のホームページでご確認ください。

**申請・問い合わせ** 青梅年金事務所 ☎30・3410、市保険年金課 国民年金係

### 後期高齢者医療制度の被保険者の皆さんへ ジェネリック医薬品差額通知書の送付

東京都後期高齢者医療広域連合では、現在服用している先発医薬品をジェネリック医薬品へ切り替えた場合に、お薬代（自己負担額）がどれくらい軽減できるかが分かるジェネリック医薬品差額通知書を、6月下旬に送付します。

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品の特許期間が切れた後に、先発医薬品と同じ有効成分で製造・販売され、同等の品質・効き目・安全性がある国が認めた医薬品です。開発費用が抑えられているので、先発医薬品よりも一般的に安価になっています。

この通知による医療費の支払いや還付金は発生しません。

**対象者** 生活習慣病などで先発医薬品を処方されている方で、お薬代が一定額以上軽減される見込みの方

※すべての被保険者へ送付するものではありません。

**問い合わせ** ジェネリック医薬品差額通知書ポータルデスク ☎0120・601・494（6月下旬～7月30日・祝日を除く月～金曜日の午前9時～午後5時）、東京都後期高齢者医療広域連合保健事業・医療費適正化係 ☎03・3222・4507



### 令和3年度地域密着型サービス 指定候補事業者公募説明会

**日時** 6月10日（木）午前10時30分から  
**会場** 市役所2階206会議室  
**公募種別** 定期巡回・随時対応型訪問介護看護  
**内容** 今後のスケジュール等についての説明  
**申し込み** 7日までに電話で介護保険課介護保険管理係へ



### 令和3年度の課税・非課税証明書の取得は 便利なコンビニ交付をご利用ください

利用者用電子証明書（4桁の暗証番号）が搭載されたマイナンバーカードをお持ちの方は、全国のコンビニエンスストア等に設置されているマルチコピー機を利用して課税・非課税証明書を取得することができます。最新の令和3年度のみとなります。過去の年度の手料は市役所窓口より100円安い200円となり、利用可能時間も午前6時30分～午後11時までと便利です。ぜひご利用ください。

なお、コンビニ交付で取得できる課税・非課税証明書は最新年度（令和3年度）のみとなります。過去の年度の証明書が必要な場合は市民税課、各市民センター窓口で申請するか、郵送での申請をお願いします。

※3月16日以降に確定申告または市民税・都民税申告書提出された方は、申告内容が反映されていない場合があります。

**問い合わせ** 市民税課市民税係

### 食育一口メモ じゃが芋を安全に食べましょう

新じゃがのおいしい季節です。じゃが芋には、炭水化物やカリウム、ビタミンCなどの栄養素が含まれていますが、芽や皮には、微量の天然毒素であるソラニンやチャコニンが含まれているため注意が必要です。特に家庭菜園などで作られた未熟で小さいじゃが芋には、多く含まれています。

**注意のポイント**  
▽芽が出ていたり、皮に緑色の部分のあるじゃが芋は買わないようにしましょう。  
▽じゃが芋は、暗くて涼しいところに保管しましょう。冷蔵庫で保存する必要はありません。  
▽長期間の保存は避けましょう。

### 高齢者の皆さんへ 熱中症予防で夏を元気に過ごしましょう

熱中症は、体温の調節がうまくできなくなり、体内に熱がこもること、めまいや頭痛、吐き気などの症状を引き起こします。熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者といわれています。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や、暑さに対する身体の調整機能が低下していることに加え、マスクを着用する機会が増えたため、体温調節により「暑さ」の注意が必要です。

熱中症は、予防すること

#### 熱中症予防のポイント

- ①暑さを避ける  
▽換気をしつつ、扇風機やエアコンなどを利用してこまめに室温を調整する。  
▽暑い日や日中の時間帯の外出を控える。  
▽汗を吸いやすく通気性の良い涼しい服を着る。
  - ②マスクの着用にご注意  
▽湿度や気温が高い中でマスクの着用にご注意し、分も一緒にこる。  
▽大量に汗をかく場合は塩分も一緒にこる。
  - ③こまめに水分補給をする  
▽のどの渇きを感じる前に、1日1ℓ以上を目安にして水分補給をする。  
▽起床時、就寝前、運動や外出の前後、入浴の前後などに水分をとる。
  - ④日頃から健康管理をする  
※水分や塩分に制限がある方は主治医に相談してください。  
▽日頃から体温測定、健康チェックをする。  
▽バランスの良い食事と、十分な睡眠をとる。  
▽体調が悪いと感じた時は、無理せず休む。また、早めに主治医に相談する。
  - ⑤暑さに備えた体をつくる  
▽暑くなり始める時期から無理のない範囲で適度に運動する。
- 問い合わせ** 高齢者支援課 地域支援係

### 青梅市医師会健康コラム7 湿疹？かぶれ？虫刺され？でも痛みがあったらそれは「帯状疱疹」かも！

新町皮フ科院長 塗木裕子

帯状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスが原因です。子どもの頃に水ぼうそうにかかった後、そのウイルスが神経節という神経の根元に潜伏し、老化、過労やストレス、その他さまざまな病気によって体の抵抗力が低下したときにウイルスが増えて発症します。

多くの場合、まず神経痛のようなびりびりとした痛みが、ときにウイルスが増えて発症します。

帯状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスが原因です。子どもの頃に水ぼうそうにかかった後、そのウイルスが神経節という神経の根元に潜伏し、老化、過労やストレス、その他さまざまな病気によって体の抵抗力が低下したときにウイルスが増えて発症します。

多くの場合、まず神経痛のようなびりびりとした痛みが、ときにウイルスが増えて発症します。

帯状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスが原因です。子どもの頃に水ぼうそうにかかった後、そのウイルスが神経節という神経の根元に潜伏し、老化、過労やストレス、その他さまざまな病気によって体の抵抗力が低下したときにウイルスが増えて発症します。

多くの場合、まず神経痛のようなびりびりとした痛みが、ときにウイルスが増えて発症します。

帯状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスが原因です。子どもの頃に水ぼうそうにかかった後、そのウイルスが神経節という神経の根元に潜伏し、老化、過労やストレス、その他さまざまな病気によって体の抵抗力が低下したときにウイルスが増えて発症します。

多くの場合、まず神経痛のようなびりびりとした痛みが、ときにウイルスが増えて発症します。

帯状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスが原因です。子どもの頃に水ぼうそうにかかった後、そのウイルスが神経節という神経の根元に潜伏し、老化、過労やストレス、その他さまざまな病気によって体の抵抗力が低下したときにウイルスが増えて発症します。

多くの場合、まず神経痛のようなびりびりとした痛みが、ときにウイルスが増えて発症します。

帯状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスが原因です。子どもの頃に水ぼうそうにかかった後、そのウイルスが神経節という神経の根元に潜伏し、老化、過労やストレス、その他さまざまな病気によって体の抵抗力が低下したときにウイルスが増えて発症します。

多くの場合、まず神経痛のようなびりびりとした痛みが、ときにウイルスが増えて発症します。

帯状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスが原因です。子どもの頃に水ぼうそうにかかった後、そのウイルスが神経節という神経の根元に潜伏し、老化、過労やストレス、その他さまざまな病気によって体の抵抗力が低下したときにウイルスが増えて発症します。

多くの場合、まず神経痛のようなびりびりとした痛みが、ときにウイルスが増えて発症します。

帯状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスが原因です。子どもの頃に水ぼうそうにかかった後、そのウイルスが神経節という神経の根元に潜伏し、老化、過労やストレス、その他さまざまな病気によって体の抵抗力が低下したときにウイルスが増えて発症します。

多くの場合、まず神経痛のようなびりびりとした痛みが、ときにウイルスが増えて発症します。

帯状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスが原因です。子どもの頃に水ぼうそうにかかった後、そのウイルスが神経節という神経の根元に潜伏し、老化、過労やストレス、その他さまざまな病気によって体の抵抗力が低下したときにウイルスが増えて発症します。

多くの場合、まず神経痛のようなびりびりとした痛みが、ときにウイルスが増えて発症します。

帯状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスが原因です。子どもの頃に水ぼうそうにかかった後、そのウイルスが神経節という神経の根元に潜伏し、老化、過労やストレス、その他さまざまな病気によって体の抵抗力が低下したときにウイルスが増えて発症します。

多くの場合、まず神経痛のようなびりびりとした痛みが、ときにウイルスが増えて発症します。

帯状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスが原因です。子どもの頃に水ぼうそうにかかった後、そのウイルスが神経節という神経の根元に潜伏し、老化、過労やストレス、その他さまざまな病気によって体の抵抗力が低下したときにウイルスが増えて発症します。

多くの場合、まず神経痛のようなびりびりとした痛みが、ときにウイルスが増えて発症します。

帯状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスが原因です。子どもの頃に水ぼうそうにかかった後、そのウイルスが神経節という神経の根元に潜伏し、老化、過労やストレス、その他さまざまな病気によって体の抵抗力が低下したときにウイルスが増えて発症します。

多くの場合、まず神経痛のようなびりびりとした痛みが、ときにウイルスが増えて発症します。

**問い合わせ** 健康センター ☎23・2191