



なりたエコニュース

生ごみを減らそう

家庭から出る生ごみは約80%が水分であるといわれています。

水分を多く含んだ生ごみは、重くなるばかりでなく、腐敗と悪臭の原因にもなります。毎日の心掛けで、少しずつ家庭から出る生ごみを減らすことができます。

必要な物を必要な分だけ

買い物をする前に冷蔵庫の中を確認して、必要な分だけ買うように心掛けましょう。

料理をするときは、食材を無駄なく使い切るようにして、作り過ぎないように注意しましょう。また、出された料理を残さず食べることも大切です。

水切りをしましょう

生ごみは、シンクの外に置くなど、水にぬらさないように注意しましょう。

ぬれた生ごみは、捨てる前にひとしぼりしたり、乾かしたりしてから出すことで、臭いが減り、軽くなります。

ごみ減量器具の活用を

ごみ減量器具を使用すると、生ごみを堆肥化して減量することができます。

市では、コンポスト容器や生ごみ処理容器、機械式生ごみ処



理機の購入を希望する人に補助金を交付しています。交付を受けるには、購入前に申請が必要です。

※くわしくはクリーン推進課(☎20-1530)へ。



消費生活相談Q&A

メールマガジンの広告 甘い誘いに気を付けて

Q スマートフォンのメールマガジンの広告に、「数分操作するだけで、誰でも月に何百万円も簡単にもうかる」という情報があり、魅力を感じて入会金30万円を支払いました。その後、もうけるための情報が配信され、さらに20万円の投資が必要とのことでした。信用しても大丈夫でしょうか。

A このような情報にアクセスすると、いかに簡単に稼ぐことができるか、いかに成功したかなど、消費者の心をあおる内容が掲載されています。契約すると、「塾」または「スクール」と呼ばれるものに入会することになり、もうけるためのノウハウなどが配信されるようですが、決して簡単にもうかることはなく、結局お金を失うこととなります。簡単にもうかるうまい話はありません。十分注意しましょう。

※くわしくは消費生活センター(☎23-1161)へ。





ジェネリック医薬品

切り替えて負担軽減を

ジェネリック医薬品は、新薬の特許が切れた後に、新薬と同じ有効成分で作られた安価な薬です。ジェネリック医薬品の普及は、一人一人の自己負担や市・健康保険組合の負担などの削減につながります。特徴やメリットを理解して、ジェネリック医薬品を使ってみませんか。

効き目や安全性は新薬と同等

ジェネリック医薬品の開発には、医薬品メーカーがさまざまな試験を行い、効き目や安全性が新薬と同等であると証明されたものだけが、厚生労働大臣によって、ジェネリック医薬品として承認されます。

切り替えることで自己負担が軽減

新薬の研究開発には、9～17年程度の長い歳月と、数百億以上の費用を要するといわれています。薬の価格には、その莫大な開発費用が反映されています。

これに比べてジェネリック医薬品は、すでに有効性や安全性が確認されていることから、開発費用が安く抑えられます。そのため、価格は新薬に比べて3～5割程度安くなっているため、ジェネリック医薬品に切り替えることで自己負担を減らすことができます。

ただし、全ての病気・新薬に対してジェネリック医薬品があるわけではないので、切り替えできない場合もあります。まずは医師または薬剤師に相談してください。

対象者には「ジェネリック医薬品に関する差額通知」を

市では「ジェネリック医薬品(後発医薬品)に関する差額通知」



を6月下旬にはがきで送付します。これは、現在処方を受けている薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合に、自己負担額がどれくらい安くなるかをお知らせするものです。通知の対象は25歳以上の国民健康保険加入者で、自己負担額が一定額以上軽減できると見込まれる人です。

通知を希望しない人は、6月10日(金)までに保険年金課(☎20-1526)へ連絡してください。すでに送付を希望しない旨の連絡をしている人は、必要はありません。

※くわしくは同課へ。



年金の振込通知書

発行は年1回です

国民年金・厚生年金・船員保険の年金は、支払月(偶数月)の15日に、希望した銀行などの預金口座に振り込まれます。「振込通知書」は年1回、日本年金機構から6月に送付され、翌年4月までの支払日と金額が記載されています。年金の支払額に変更があったときや、受取先の金融機関を変更したときなどには、変更後の内容が改めて通知されます。

郵便局の窓口で通知書と引き換えに現金で受け取りをしている場合は、支払月ごとに「支払通知書」が送付されます。

※くわしくは、ねんきんダイヤル(☎0570-05-1165)へ。

