

なりたエコニュース

食品ロスを減らそう

新型コロナウイルス感染症の影響により、食品のまとめ買いやテイクアウト、宅配などを利用する機会が増え、家庭ごみが増加しています。一人一人が食品ロスの削減について考えましょう。

買い物は必要な分だけ

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。

また、料理をするときは食材を無駄なく使い切るようにして、作りすぎないように注意してください。

余った食材・料理を活用して

いつも捨ててしまっているニンジンの皮、キャベツの外側、ネギの青い部分なども、栄養豊富で使い道のある食材です。また、作り過ぎた料理も捨てずに活用しましょう。

消費者庁では、野菜を皮ごと使ったり、残った料理を活用したりする、食材を無駄に



しないレシピをクックパッド (<https://cookpad.com/kitchen/10421939>) で紹介しています。

賞味期限と消費期限を理解する

賞味期限はスナック菓子や缶詰など、比較的傷みにくい食品に表示されています。期限を過ぎててもすぐに品質が変わるわけではありませんが、できるだけ早めに食べるようにしましょう。

これに対し、消費期限は食肉・惣菜・生菓子など、急速に劣化する食品に表示されています。期限を過ぎると安全性に問題が出る可能性があるため、期限内に食べてください。

新しい生活様式での工夫

新型コロナウイルス感染症は一般家庭だけでなく、農家などの生産者にも影響を与えています。生産・収穫された農水産物も行き場を失って廃棄され、食品ロスが発生しています。

引き取り手がなくなった農水産物の販売先などを消費者庁ホームページ (<https://www.no-foodloss.caa.go.jp>) で紹介していますので、活用してください。



※くわしくはクリーン推進課(☎20-1530)へ。

消費生活相談Q&A

「サクラサイト商法」に注意

Q 先日、SNSで「悩みがある人の相談に乗るだけでお金が稼げる」といった広告を見かけたので、記載されていたサイトにアクセスし会員登録をしました。その後、相談したいという人から連絡があり、数回のやり取りを通して相談に乗ると「礼金として80万円を支払いたいのので、連絡先を交換するために別のサイトに会員登録してほしい」と言われました。登録には課金が必要でしたが、礼金がもらえれば問題ないと思って料金を支払い登録すると、その後も手続きのために必要な機能があると言われ、何度も課金を指示されました。結局、支払いに20万円を使ってしまいましたが一向に礼金は支払われません。これまで支払ってきたお金は返金されないのでしょうか。

A 今回の事例のような「悩みを抱える人」のほか、芸能人、社長などになりすまし、消費者を誘導する役割を持った人をサクラ(仕込み客)といいます。サクラサイトとは、サクラを雇って消費者に有料サービスを利用させ、料金の支払いを続けさせるためのサイトです。このようなサイトに一度料金を支払ってしまうと、取り戻すことは非常に困難となるため注意が必要です。

サイトに誘導するきっかけとしては以下のようなものがあります。

○SNSでの広告・書き込み・なりすましアカウントからのメッ

セージ

- 自身のメールアドレス宛てに直接届く広告メール
- 内職や副業、懸賞、占いなどのサイトに登録した後に届くメール

現在、新型コロナウイルス感染症の影響で副業を始めようとする人が多くなったことから、このような消費者トラブルに遭ってしまう人が増えています。「簡単にもうかる」などの甘い言葉をうのみにしないように注意してください。サイトを利用しようと思ってもすぐには申し込まず、まずは家族や友人、消費生活センターなどに相談しましょう。

※くわしくは同センター(☎23-1161)へ。



国民健康保険の高額療養費制度

超過分が払い戻されます

1カ月の自己負担額が限度額を超えたとき

高額療養費制度は、国民健康保険加入者が同じ月内・同じ医療機関(入院・外来・歯科は個別に計算)で自己負担限度額を超える金額を支払ったとき、その超過分が後で払い戻される制度です。70歳以上の人の限度額は、下表の通り区分されています。70歳未満の人の限度額については、保険年金課にお問い合わせください。

支給対象世帯には「該当通知書」を送付

高額療養費が支給される世帯には、通常、受診の2カ月後に該当通知書を送付します。この通知を受け取ったら、次の申請

所得区分	外来 (個人ごと)	外来+入院 (世帯単位)
現役並みⅢ 課税所得690万円以上	25万2,600円(総医療費が84万2,000円を超えた場合は、その分の1%を加算。 (4回目以降は14万100円))	
現役並みⅡ 課税所得380万円以上 690万円未満	16万7,400円(総医療費が55万8,000円を超えた場合は、その分の1%を加算。 (4回目以降は9万3,000円))	
現役並みⅠ 課税所得145万円以上 380万円未満	8万100円(総医療費が26万7,000円を超えた場合は、その分の1%を加算。 (4回目以降は4万4,400円))	
一般	1万8,000円 (年間上限*1 14万4,000円)	5万7,600円 (4回目以降は4万 4,400円)
低所得(非課税)	Ⅱ	2万4,600円
	Ⅰ	1万5,000円

*1 8月から翌年7月までの1年間



に必要な物を持って保険年金課(市役所1階)または下総・大栄支所で申請してください。支払日は、後日送付する「高額療養費支給決定通知書」で確認してください。

申請に必要な物=該当通知書、印鑑、医療費の領収書(病院などが発行した物)、世帯主の振込先口座が分かる物、世帯主と対象者のマイナンバーカード、またはマイナンバーの通知カードと本人確認ができる物(運転免許証・パスポート・写真付きの住民基本台帳カードなど)

「限度額適用認定証」で窓口負担を自己負担限度額までに

医療機関で限度額適用認定証を提示することにより、窓口での負担が自己負担限度額までになります。限度額適用認定証の交付を受けられるのは、国民健康保険税の滞納がなく、所得申告が済んでいる人です。希望する人は次の申請に必要な物を持って保険年金課または下総・大栄支所で申請してください。なお、70歳以上の「現役並みⅢ」と「一般」の人については認定証の発行は不要です。

申請に必要な物=印鑑、保険証、世帯主と対象者のマイナンバーカード、またはマイナンバーの通知カードと本人確認ができる物(運転免許証・パスポート・写真付きの住民基本台帳カードなど)

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、郵送で高額療養費の申請ができます。くわしくは保険年金課(☎20-1526)へ。

年金

受給者が亡くなったときは速やかに届け出を

年金受給者が亡くなった場合、遺族の人は年金に関する死亡の届け出をしてください。

年金は年6回、偶数月の15日に前月までの2カ月分が支払われます。支払日には自動的に指定の口座に振り込まれるようになっているので、届け出がないと亡くなった後も年金が支払われ続けてしまう場合があります。その場合、払い過ぎた分を後から返してもらうこととなりますので、届け出は速やかにお願い

します。

また、年金は原則として亡くなった月の分まで受けられますが、まだ受け取っていない年金がある場合、生計を同じくしていた遺族の人が受け取ることができます。年金に関する死亡の届け出と併せて手続きをしてください。

未払いの年金を受け取ることができる遺族の優先順位は次の通りです。

- ①配偶者
- ②子
- ③父母
- ④孫
- ⑤祖父母
- ⑥兄弟姉妹
- ⑦そのほかの3親等内の親族

※くわしくは保険年金課(☎20-1547)へ。