

おいしく食べて健康に

## 食事で熱中症・夏バテ対策

暑さで食欲がなくなりやすい夏場は、食事を取らなかつたり、喉ごしが良い麺類ばかりを食べたりしがちです。栄養が偏ると、体力の低下につながり、熱中症を引き起こしやすくなりますので、食欲がないときも「ひと工夫」を取り入れて1日3食を食べましょう。

### 食欲がないときの「ひと工夫」

- 冷たいおかずや汁物で食べやすく
- 一皿に主食(麺類・ご飯・パン)・主菜(肉・魚・卵)・副菜(野菜)をそろえる
- 香味野菜や香辛料で食欲アップ

### 「ジャージャー麺」

#### 材料(4人分)

中華麺	4玉
キュウリ	1本(100g)
トマト	1個(200g)
<b>肉みそ</b>	
豚ひき肉	200g
タマネギ	中1/2個(80g)
ニンジン	中1/3本(40g)
ニンニク	1/3かけ
ショウガ	1/2かけ
油	小さじ2
みそ	大さじ1・1/3
砂糖	大さじ1・2/3
しょうゆ	大さじ2/3
片栗粉	小さじ1
水	20ml

#### 作り方

- ①タマネギ・ニンジン・ニンニク・ショウガをみじん切りにする
- ②Aを混ぜ合わせる
- ③鍋で油を熱してから、ニンニク・ショウガ・豚ひき肉の順に炒める
- ④豚ひき肉の色が変わったら、タマネギ・ニンジンを入れて炒める
- ⑤野菜がやわらかくなったら、②を入れて味付けする
- ⑥キュウリを千切りにし、トマトをくし形に切る
- ⑦中華麺を熱湯でゆでる。ゆで上がったならざるに取って冷水で冷やし、水気を切る
- ⑧皿に中華麺をのせ、キュウリ・トマトを飾り、⑤をかける

#### ワンポイント

麺類に肉みそと夏野菜をトッピングすることで、一皿でも栄養バランスが整います。また、お好みで豆板醤を少し混ぜると食欲がアップします

【栄養価(1人分)エネルギー：499kcal・たんぱく質：19.0g・脂質：14.7g・食塩相当量：1.8g】

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。

## 消費生活相談Q&A

### 電気料金の市場連動型料金プランの勧誘に注意

**Q** ある日、小売電気事業者を名乗る人の訪問があり、電気料金が今より安くなると言われたため、契約を結びました。これにより、以前は月1万円程度だった電気代が一時は8,000円まで下がりましたが、徐々に請求額が高くなり始め、今月は5万円の請求書が届いています。電気の使用量に大きな変動はないことから不審に思い、事業者に連絡したところ、市場連動型料金プラン\*で契約していることが分かりました。契約するときは「今より安くなる」と言われただけで、市場連動型料金プランについての説明は受けていません。請求書の通り支払わなければならないのでしょうか。

\*市場連動型料金プラン…電力の需給市場に連動して単価が変動する料金体系

**A** 平成28年から電力の小売り全面自由化が始まり、たくさん事業者がさまざまな料金プランで参入しています。今回の場合は、契約時に市場連動型料金プランの説明がなかったことを基に、事業者と請求額の減額を交渉していくことになりますが、契約を締結しているため、認めてもらうのは難しいでしょう。

このようなことにならないために、電気料金プランを契約するときは次の点に注意してください。

- 料金体系や算定方法などの説明を受けた上で、長所と短所を理解する
- 解約時に解約金や違約金が必要になる料金プランもあるため、契約期間や支払いの時期、手続きにかかる額を確認する

不安に思ったりトラブルになったりした場合は消費生活センターに相談してください。

※くわしくは同センター(☎23-1161)へ。

## 国民健康保険

### 保険証・納税通知書を発送します

#### 国民健康保険証の一齐更新

保険証を8月1日(月)に一齐更新します。新しい保険証は7月中に簡易書留で発送します。配達時に不在の場合は「郵便物等ご不在連絡票」が投函され、保険証は郵便局で1週間保管されます。保管期間が過ぎた後は保険年金課(市役所1階)で保管しますので、官公署が発行している顔写真付きの本人確認ができる物を持って受け取りに来てください。なお、保険証の有効期限は最長で令和5年7月31日ですが、同じ世帯でも有効期限が異なる場合がありますので注意してください。

#### 納税通知書・税額決定通知書を発送

納付書や口座振替で納付する世帯主には、納税通知書を7月15日(金)に発送します。

年金から直接引き落とす特別徴収で納付している世帯主には、税額決定通知書を7月21日(休)に発送します。

#### マイナンバーカードの保険証利用

マイナンバーカードをマイナポータルで登録すると、保険証として使用できます。また、保険証利用に対応している医療機関などには、マイナ受付のポスターやステッカーが貼ってあります。制度の詳細や対応している医療機関などは厚生労働省ホームページ([https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_08277.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html))、マイナンバーカードの申請方法などはマイナンバーカード総合サイト(<https://www.kojinbango-card.go.jp>)で確認してください。

#### 国民健康保険税の減額

前年中の所得が一定額以下の世帯に、均等割額と平等割額の減額制度があります。



- 7割減額…前年中の合計所得(世帯主と加入世帯員全員の所得)が、43万円+10万円×(給与所得者などの数-1)で算出した額以下の世帯
- 5割減額…前年中の合計所得が、43万円+28万5,000円×加入世帯員数+10万円×(給与所得者などの数-1)で算出した額以下の世帯
- 2割減額…前年中の合計所得が、43万円+52万円×加入世帯員数+10万円×(給与所得者などの数-1)で算出した額以下の世帯

災害などの特別な事情により生活が著しく困難なときは、分割納付や減免を受けられる場合があります。

なお、世帯主と加入世帯員(所得申告を要する人)全員が、住民税などの所得申告をしていない場合は、減額制度の適用を受けることができませんので、速やかに申告してください。

#### 未就学児に係る国民健康保険税の減額制度の創設

今年度から、子育て世帯の経済的負担を軽減するため、未就学児に係る国民健康保険税の均等割を5割減額する制度が創設されました。均等割額の7割・5割・2割減額を受けている場合は、減額後の額からさらに5割減額になります。対象の世帯には自動的に適用されるので、申請は必要ありません。

※くわしくは保険年金課(☎20-1526)、納付については納税課(☎20-1519)へ。

## 国民年金保険料の免除制度

### 納付が困難な場合は申請を

令和4年度の国民年金保険料は月額1万6,590円です。将来年金を受け取るためには、保険料を一定期間きちんと納める必要があります。しかし、失業や災害などによる経済的な理由で納付が困難な場合は、申請することで保険料の全額免除や一部免除などを受けることができます。

申請は保険料の納付期限から2年以内であれば行うことができます。ただし、本人・配偶者・世帯主の前年の所得が、それぞれ一定額以下であることが必要です。

免除制度の適用を受けた場合は、本来払うべき保険料の一部を国が負担することで、受け取る年金額の計算に算入されます。保険料の免除や猶予を受けず、未納のまま放置すると、将来の年金やいざというときの障害年金、遺族年金が受けられない場

合があります。また、一部免除制度を利用した場合でも、納めるべき一部保険料が未納だとその期間は無効で、受給資格期間と年金額に算入されないの注意してください。

#### その他の免除制度

- 納付猶予制度…50歳未満の人が対象(本人・配偶者の所得審査があります。年金額を計算する際には、この期間は算入されません)
- 学生納付特例制度…学生が対象(本人の所得審査があります。年金額を計算する際には、この期間は算入されません)
- 法定免除…障害年金や生活保護を受けている人が対象(年金額を計算する際には、国の負担に相当する額が算入されます)
- 産前産後免除…産前産後の人が対象(年金額を算出する際には、対象期間の保険料を納付したものととして算入されます)

※くわしくは保険年金課(☎20-1547)または、ねんきんダイヤル(☎0570-05-1165)へ。