



こんにちは (わ) だより



第110号

今年は例年のない猛暑が続き、立秋を過ぎててもまだまだ暑さ厳しい毎日ですが、みなさま体調を崩されてはいませんか？夏の風物詩の花火大会などイベントが盛んに行われています。夏を元気に過ごせるよう、十分な栄養と水分補給、適度な運動と睡眠をしっかりとるようにしましょう。

おしらせ



「こころとからだの健康講座」を開催予定です

庄内地域にお住いの避難者の方が対象です。詳細は後日ご案内します。興味のある方は相談員へお問い合わせください。

場所：鶴岡市
総合保健福祉センター
「にこふる」3階大会議室



日時：
令和4年9月28日(水)
13:30~15:30

アニサキスによる食中毒を予防しましょう

～生鮮魚介類に寄生したアニサキスによる食中毒が発生しています～



アニサキスは寄生虫の一種です。幼虫は長さ2~3cm、幅は0.5~1mmくらいで、白色の少し太い糸のように見え、サバ・アジ・サンマ・カツオ・イワシ・サケ・イカなどの魚介類に寄生します。

釣りは庄内の夏のレジャーとして人気が高く、釣った魚を食べる機会も多いと思います。寄生している生鮮魚介類を生はもちろんや食酢・塩漬けの調理方法で食べると、アニサキス幼虫が生きのまま胃壁や腸壁に刺入して食中毒(アニサキス症)を引き起こすので、注意が必要です。

症状

◆急性胃アニサキス症

食後数時間後から十数時間後に、みぞおちの激しい痛み、悪寒、嘔吐を生じます。

◆急性腸アニサキス症

食後十数時間後から数日後に、激しい下腹部痛、腹膜炎症状を生じます。

※多くが急性胃アニサキス症です。激しい腹痛があり、アニサキスによる食中毒が疑われる際は、速やかに医療機関を受診してください。

予防策

参考：厚生労働省ホームページより

- ・新鮮な魚を選びましょう。丸ごと1匹を調理する際は、速やかに内臓を取り除いてください。幼虫は寄生している魚が死亡し、時間が経過すると筋肉に移動します。内臓は生で食べないでください。
- ・目視で確認して、幼虫を取り除いてください。
- ・冷凍してください。(マイナス20℃で24時間以上冷凍)
- ・加熱してください。(70℃以上、または60℃なら1分)

社協職員にも寄生しました!!
幼虫は内視鏡で取り除くそうです 怖い





マイナンバーカードを作ると、スマホやパソコンがなくても マイナポイントを身近な電子マネーとして申請出来ます

はじめにマイナンバーカードを作りましょう！

準備する物

- ①マイナンバー通知カード（なければ紛失届を提出）
- ②6ヶ月以内撮影の写真（なければその場で撮影）
- ③運転免許証か運転経歴証明証または健康保険証・年金手帳・介護保険証などから2点の本人確認書類

市役所で手続き出来ます。カードは手続き後 1 ヶ月くらいでお手元に届きます。2022年9月末日までの申込みで以下のマイナポイントが申請でき、付与後電子マネーとして使用できます。

カードがお手元に届いたら3つの制度のポイントを申請！ マイナンバーカード作成のメリットは？

最大 20,000 円分の
マイナポイントがもらえる！



①マイナンバーカードとひも付けしたキャッシュレス決済サービスに、チャージまたは決済すると、25%（最大 5,000 円分）のマイナポイントが還元！（20,000 円チャージで 5,000 円のマイナポイント）

② 健康保険証の登録で+7,500 円分の
マイナポイントがもらえる！

③公金受取口座の登録で+7,500 円分の
マイナポイントがもらえる！

登録の利点は？

就職、転職、
引越しても
ずっと使えます

マイナポータルで医療費・薬剤情報
特定診療情報が見られ、医療費控除
が簡単に出来る！



給付金等の申請時、口座情報の記載
や通帳写し等の添付・行政機関の口
座情報確認作業が不要になります。

マイナンバーカードとキャッシュレス決済サービスをひも付けしてポイントをもらいましょう！

キャッシュレス決済サービスの一例

- WAON（ワオン）→イオン各店で申込み、その場で発行されます。手数料 300 円。
酒田市内で使える店舗：イオン、ローソン、ウェルシア、ツルハドラッグ、マックスバリュなど
- CoGC a（コジカ）→ト一屋各店で申込み、その場で発行されます。手数料不明。
酒田市内で使える店舗：ト一屋



*上記のカードはプリペイドカード（先払い式。カードに現金をチャージして、電子マネーとして使用。）です。ほかにクレジットカード等 100 種類以上のキャッシュレス決済サービスがあります。届いたマイナンバーカードとキャッシュレス決済サービスのカードを市役所に持参して手続きしてください。数日後電子マネーとして加算されお買い物の際に使用できます。 参考：デジタル庁ホームページより

お問い合わせ先

酒田市地域福祉センター内 酒田市社会福祉協議会

酒田市新橋 2 丁目 1-19(避難者生活支援相談員:伊藤☺・大瀧☺) 電話・窓口は平日 8:30~17:15 まで

TEL:0234-23-5765 FAX:0234-24-6299 E-mail:<mailto:konnichiwa@sakata-shakyo.or.jp>