

減免対象者に 平成21年度用有料ごみ袋を交付します

経済的負担を軽減するため、減免対象の方に案内書を送付します。

案内書が届かない方は、連絡してください。

対象 次のいずれかに該当する世帯

- 生活保護受給世帯
- 児童扶養手当受給世帯
- 特別児童扶養手当受給世帯
- 身体障害者手帳1級か2級の交付を受けている方がいる世帯で、前年度の住民税が非課税の世帯（事前に同意書を提出した世帯）
- 東京都愛の手帳1度か2度の交付を受けている方がいる世帯で、前年度の住民税が非課税の世帯（事前に同意書を提出した世帯）

精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けている方がいる世帯で、前年度の住民税が非課税の世帯（事前に同意書を提出した世帯）

国民年金の遺族基礎年金を受給している世帯（国民年金以外は対象外）

65歳以上の方のみの世帯で、前年度の住民税が非課税の世帯（事前に同意書を提出した世帯）

常時紙おむつを使用している高齢者、障がい者（児）（あきる野市おむつ代助成金受給の方）がいる世帯

常時紙おむつを使用している2歳未満児（1歳11か月まで、市内に住民登録がある方）がいる世帯

高齢受給者証の 窓口負担

1割に据え置き
平成22年3月まで

窓口負担が1割の70歳から74歳までは、4月から2割負担に見直される予定でしたが、平成22年3月まで、引き続き1割に据え置かれます（ただし、平成21年8月診療分からの高齢受給者証の負担割合は、前年の収入状況で再判定されます）。

現在お持ちの、2割平成21年3月31日まで1割」と記載された高齢受給者証を変更しますので、平成21年4月1日以降使用する1割負担の高齢受給者証を、

会社などを 退職したときは 国民年金の手続きを お忘れなく

日本国内に居住している20歳以上60歳未満の方は、本人が直接国民年金に加入しなければなりません（厚生年金保険や共済組合などに加入している方を除く）。会社などを退職したとき厚生年金保険・共済組合

交付場所・期日・時間
五日市保健センター：3月18日(水)・19日(木)・21日(土) 午前10時～午後4時
コミュニティホール(市役所1階)：3月24日(火)・28日(土) 午前10時～午後4時(25日(水)は、午後8時まで)

4月以降の交付場所 環境課、五日市出張所

5月以降に手続きをする方は、袋の交付枚数が少なくなる場合があります。持ち物 申請書、同意書、有料ごみ袋を入れる袋など

交付方法 同封の申請書と同意書（必要な方にのみ同封）に必要事項を記入・押印の上、指定した日時にお持ちください。

問合せ 環境課清掃・リサイクル係（直通558・1830）

を喪失された方：国民年金の加入の届出が必要で

厚生年金保険・共済組合を喪失された方の配偶者で、国民年金第3号被保険者の方：国民年金の種別変更の届出が必要で（同日再就職し、厚生年金保険や共済組合に加入する方やその配偶者を除く）。

持ち物など 年金手帳、離職票など（退職日を確認できる書類）、はんこ届出 保険年金課年金係、五日市出張所市民総合窓口係

問合せ 青梅社会保険事務所国民年金業務課（0428・30・3414）、保険年金課年金係



平成21年度 健康診査

「特定健康診査」「長寿（後期高齢者）医療健康診査」「生活習慣病予防健診」「生活保護を受けている方の健康診査」については、表のとおり行う予定です。

費用 無料

その他 詳しくは、5月1日号広報でお知らせします（生活習慣病予防健診は、6月1日号広報）。

市が行うその他の健診（生活機能評価、結核検診、訪問健康診査）の詳細は、5月1日号広報でお知らせします。

問合せ 健康課健康づくり係（直通558・1183）

表 特定健診と長寿（後期高齢者）医療健診の日程

健診名	対象	受診期間
特定健康診査（国民健康保険加入者）	40～75歳	6月～9月
長寿（後期高齢者）医療健診（後期高齢者医療保険加入者）	75歳以上	7月～10月
生活習慣病予防健診	35歳～39歳	8月～10月
生活保護を受けている方の健康診査（社会保険の加入者を除く）	40歳以上で生活保護を受けている方	

各健診ともに、長期入院・施設入所の方は対象外です。
平成21年11月から平成22年3月までの間に75歳になる方は、特定健康診査の対象です。

4月6日～15日 春の全国交通安全運動

～やさしさが 走るこの街 この道路～

運動の基本
子どもと高齢者の交通事故防止

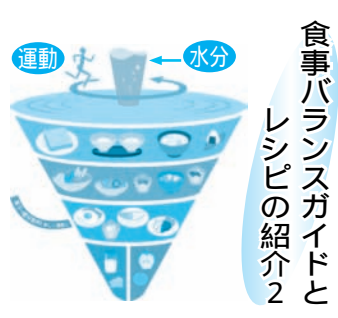
重点項目
すべての座席のシートベルトとチャイルドシート
の正しい着用の徹底
自転車の安全利用の推進
飲酒運転の根絶
交通事故ゼロの日
4月10日は交通事故ゼロの日です。

交通安全講習会
春の全国交通安全運動に先立ち、交通安全講習会を行います。

運転免許証がない方も受講できます。

日時・場所
3月25日(水) 午後7時30分～五日市会館
3月27日(金) 午後7時30分～ファイナンブラザ（上履きが必要です）

めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(13)



食事バランスガイドとレシピの紹介2

簡単にわかる食事バランスガイドの活用方法をお伝えします。食事バランスガイドは、「コマ」の形で、上から主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物と分けられています。中心軸は水分（水やお茶）、紐は菓子や嗜好飲料です。コマの分類に合った食べ方をすることで健康的な食生活ができ、生活習慣病予防にもなります。コマをさらにバランスよく回すには、適度な運動が必要です。

食材賞（じゃがいものピザ風）の紹介

材料（2人分、調理時間約25分）：大きめのじゃがいも1個、ベーコン4枚、ミニトマト6個、スライスチーズ（とけるタ）

3月29日(日) 午後2時～秋川ふれあいセンター
4月1日(水) 午後7時30分～戸倉財産区会館
4月2日(木) 午後7時30分～小宮会館

問い合わせ 五日市警察署（595・0110）、福生警察署（551・0110）、地域防災課 防災安全係

じゃがいもが焼けたら取り出して、上面に軽く塩こしょうを好みにあわせてふる。

ミニトマトは半分、他は薄く1センチ角ぐらいに切る。

の具をじゃがいもの上にのせる。一番上にチーズをのせて上から具を押さえる。

フライパンに戻し、ふたをして弱火でチーズが溶けるまで焼く。

簡単料理レシピは、3月20日(金)のふれあいウォーク&トークショーで配布する予定です。

問合せ 健康課健康づくり係