



「健康食品」の違いについて、ご存じですか？

利用の際は安全性や機能性に注意をして選びましょう！

【問い合わせ】村民相談室(消費生活センター)(☎287-0858)

私たちが口から取るものは、「食品」と「医薬品」(医薬部外品も含む)に分けられます。健康の維持や増進の効果をうたった「健康食品」は、「食品」に分類されます(右図参照)。

健康食品のうち、国が定めた安全性と効果に関する基準などに従って機能性が表示されている食品は「保健機能食品」といい、次の3種類があります。

【特定保健用食品(トクホ)】

安全性および健康の維持増進に役立つ効果について国が審査し、保健機能の表示を許可している食品です。許可マークと許可表示が目印です。

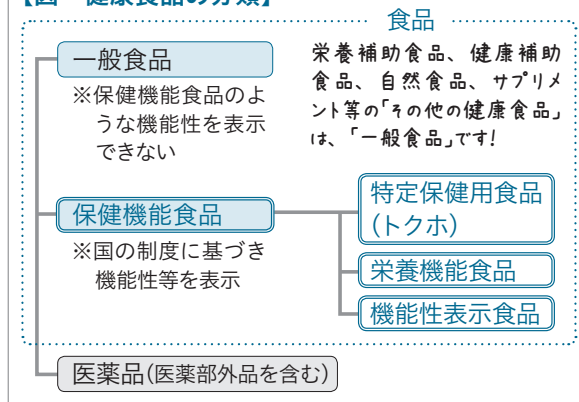
【栄養機能食品】

科学的根拠が認められている栄養成分(ビタミンなど)を一定の基準量含む食品で、事業者の自己認証により国が定めた栄養機能が表示されているものです。

【機能性表示食品】

事業者の責任において、科学的根拠に基づいた安全性や機能性などの情報を国に届け出て、機能性を表示した食品です。

【図・健康食品の分類】



一方、保健機能食品以外の「その他健康食品」は、「保健機能食品」のような機能をパッケージに表示することはできません。

健康食品を利用する際は、保健機能食品のように国や事業者による安全性や機能性の裏付けがあることが、製品を選ぶ際の一つの目安とも言えます。

インターネットなどには、不確定・不正確な情報が掲載されている場合もあります。「国立健康・栄養研究所」「消費者庁」「厚生労働省」のホームページなど信頼できる情報源を活用しましょう。

国民年金 だより 日本年金機構におけるマイ ナンバーの利用について



■国民年金の手続きにマイナンバーが利用できます

国民年金関係の届出や報告等については、平成30年3月以降、マイナンバーを記載して日本年金機構へ提出いただくこととなっています。基礎年金番号による手続きも引き続き行えますので、届書等には、マイナンバーまたは基礎年金番号を記載いただくようお願いいたします。

日本年金機構では、マイナンバーを利用して、年金に関する相談や、年金記録に関する照会を行うことができます。基礎年金番号が分からない場合でも、ご自身のマイナンバーを伝えることで、相談・照会が可能です。

年金事務所の窓口でマイナンバーによる相談・照会を行う際は、本人確認書類(免許証やマイナンバーカード等)の原本をご提示ください。

電話でマイナンバーによる相談・照会を行う際は、マイナンバーカードや通知カード等のマイナンバーが記載されている書類をお手元にご用意ください。

■不明の点は、お問い合わせください。

■問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル(マイナンバーについてのみ ☎0120・95・0178)、水戸北年金事務所(☎231局2283)

◎国民年金保険料が改定されます

平成31年度(▽学生：2019年4月～2020年3月分、▽一般：2019年7月～2020年6月分)の国民年金保険料の額は、1万6410円です。