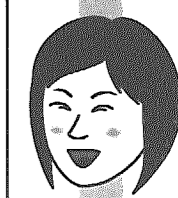


専科
専門の
センター



「んんちは
保健師です」

保健センター

☎82-5726

『4000億円の治療費!』

寒い季節になりました。かぜをひく原因はウイルスですが、彼らは寒い季節が大好きで、元気に活動を始めます。ひいてしまいう前に、かぜをひかない方法を身につけましょう。



ここで! 保健師から 質問

Q1 人間は一生の間に平均
①500~1000回
②1500~4000回
③1,0000回以上
もかぜをひくのでしょうか?

Q2 かぜをおこす原因の90%はウイルスですが、その種類は
①10 ②50 ③2000種類以上あると言われています。

Q3 かぜにかかる医療費は年間約
①2000億円 ②1,000億円 ③4,0000億円

■原因はウイルス!!

「今回のかぜはお腹にきた」「前回はのどだった」というように症状は様々です。なぜかという体内に入ってきたウイルスの種類が違います。

インフルエンザの特徴
①38.5度以上の熱が続く

■「闘う闘士」様

ウイルスは鼻、のどなどから侵入してきます。これを体外へ送り返そうと粘膜や気道の表面を覆っている「線毛」はたえず働いています。しかし、寒くなると血管が収縮し血流が低下し、暖房などによる乾燥によって線毛の動きがにぶくなり、ウイルスが侵入、定着しやすくなります。

すくなってしまうのです。という事は、体が温かい状態を保つ事、粘膜が潤っている事、ウイルスを取り除くことに気をつければかぜやインフルエンザといった感染症を予防することができます。

かぜをひかない生活術

- 「のどの冷え防止」
- マフラー、マスクによる防寒
- タバコを控える
- ストレスをためない
- 乾燥防止
- うがい、手洗い
- 加湿器などによる加湿
- 水分補給
- 「ウイルスの除去」
- 換気(1時間に1回は!)
- 帰宅後の着替え
- (外出着はウイルスがたくさん付着しています)

注意! コムロも...

いくら注意していても人間ですから、かぜをひいてしまうことがあります。大切なことは悪化させないことです。抵抗力、免疫力が弱い乳児、老人、持病がある方は特に気をつけなければなりません。



ばなりません。そこで昨年から65歳以上の方(疾患によっては60歳以上)がインフルエンザの予防接種を受ける場合、一部公費負担が受けられるようになりました。村内医療機関を希望の方は直接医療機関に行って接種してください。また、村外医療機関を希望される方は医療機関へ電話予約をし、福祉保健課窓口で予約票を受け取ってから接種してください。

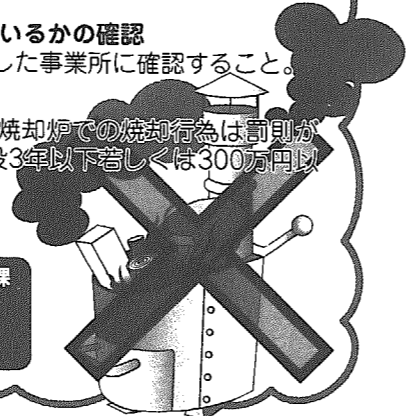
◆ ◆ ◆
かぜを治すには自分の持っている免疫力に頼る他に方法がありません。免疫力を強化するにはバランスの良い食事と日頃の生活リズムを整えることが一番です。まずは、できることから予防してみませんか?

12月1日から 焼却炉(小型を含む)の 構造基準が強化されます!

12月1日から、ダイオキシン類排出削減対策と廃棄物適正処理の観点から、廃棄物焼却炉の構造基準が強化され、構造基準に適合しない焼却炉は使用できなくなります。

- 廃棄物焼却炉(小型を含む)の構造基準の内容
 - 空気取入口及び煙突の先端以外に外気と接触することなく、燃焼ガスの温度が800℃以上の状態で廃棄物を焼却できるものであること。
 - 燃焼に必要な量の空気の通風が行われるものであること。
 - 外気と遮断された状態で、定量ずつ廃棄物を燃焼室に投入できるものであること。
 - 燃焼室の燃焼ガスの温度を測定するための装置が設けられていること。
 - 燃焼ガスの温度を保つために必要な助燃装置が設けられていること。
- 改正構造基準に適合しているかの確認
 - 焼却炉を購入又は製造した事業所に確認すること。
- 罰則の適用
 - 構造基準に適合しない焼却炉での焼却行為は罰則が適用されること。(懲役3年以下若しくは300万円以下の罰金又はその併科)

◎お問い合わせ・ご不明な点は
三条保健所環境センター環境課 ☎0256-36-2234
役場福祉保健課 生活環境係 ☎82-5714 まで



“妙有院”の 小型焼却炉が 廃止されます。

ペット霊園等の利用をお願いします
12月1日から適用される焼却炉の構造基準強化に伴い、妙有院にある小型焼却炉の使用を11月30日で終了します。12月以降に、犬・猫等のペットの火葬を希望される方は、民間のペット霊園等を利用してください。

献血で 健康チェック!

血液センターでは、献血者の健康管理に役立つよう、全ての献血者に「肝機能」や「コレステロール値」など7項目の生化学検査を併せて行っています。検査成績は、全献血者にお知らせされます。献血をする事で、貴重なデータが得られるため、自分自身の健康管理のバロメーターとなるわけです。現在の自分の状態を知ることができるよいチャンスです。この機会に、「献血で健康チェック」してみましょう。

◎11月21日(木)、保健センターにて全血献血を実施します。(時間:午前10時~12時30分/午後2時~4時)

国民年金受給者が死亡した時の届出は?

Q 先日、国民年金老齢年金をもらっていた父が亡くなりました。親戚が、年金を受けていた人が亡くなった時は、手続きが必要だといっていました。役場に死亡届を提出するほかに何か手続きが必要なのですか?

A 年金を受けていた人が亡くなったときは、役場に戸籍等の届出をするほかに、「年金受給権者死亡届」を提出していただく必要があります。



年金を受ける権利は、年金を受けている方が死亡するとなくなります。お手数でも、「年金受給権者死亡届」に年金証書と死亡が明らかにできる書類(戸籍謄本、死亡診断書など)を添えて、役場住民課住民係に提出してください。この届出が遅れますと、死亡した月以降も年金が支払われ、後から返さなければならないこともありますので、早めに届け出てください。

なお、死亡した方に支払われるはずの年金が残っているときは、遺族にその分の年金(未支給年金)が支払われます。未支給年金を受け取ることでできる遺族は、年金を受けていた方の死亡当時、その方と生計を同じくしていた①配偶者、②子、③父母、④孫、⑤祖父母又は⑥兄弟姉妹の順で請求できますので、「国民年金未支給老齢・通算老齢年金未支給請求書」に戸籍謄本及び住民票謄本など死亡者と請求者が生計を同じくしていたことがわかる書類を添えて役場に提出してください。

また、国民年金と厚生年金をもらっていた方が亡くなった場合は、三条社会保険事務所に同様の手続きをしなければなりません。

【お問い合わせ】
三条社会保険事務所 ☎0256-32-2821
または 役場住民課 住民係 まで

国民年金/金 おからの 知らせ

住民課 ☎82-5713