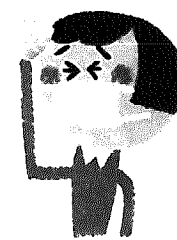


このコーナー
の専門家は
保健師です

『インフルエンザの予防は？』

いよいよ寒い冬がやってきます。この季節になると、とっしても心配なのはインフルエンザです。毎年流行するインフルエンザ。名前がよく聞かれ、詳しくは分らない人も多いはず。今回は、インフルエンザについて考えてみましょう。



ここで！
保健師から
質問

それが正しいでしょうか？

Q1 インフルエンザの予防接種は

- ① 毎年
- ② 2年に1回

受けるのが望ましい。

Q2 インフルエンザは

- ① 高齢者や子ども
- ② 動き盛りの大人

に重症化しやすい。

Question

インフルエンザにかぜは？

インフルエンザはインフルエンザウイルスが体内に侵入することで起こる一種の感染症です。インフルエンザは発熱、全身痛、悪寒など全身に症状が現れるのが特徴で、特に抵抗力の弱い高齢者や子どもに重症化しやすく、場合によっては死亡するケースもあります。重症化すると、合併症を引き起こしたりすることもあります。インフルエンザは軽い症状ではかぜと区別がつかないのですが、感染力が強く、冬の季節には爆発的に

インフルエンザを予防するには...

流行することもあるため、普通のかぜとは分けて扱われています。インフルエンザウイルスはせきやくしゃみなどによって空気中に散乱していますので、病院や学校、職場などの人ごみでは特に注意が必要です。インフルエンザウイルスはマスクを通してしまつので、マスクを防ぐことはできませんが、マスクはのどや鼻の湿度を保つ効果があります。マスクのほかに日常生活での予防のポイントとして、こまめ

「かかったかな」と思ったらい...

インフルエンザにかかったかなと思つたら、一にも二にも十分な睡眠をとって休養することが大事です。それでも倦怠感や悪寒、発熱が出た場合には早めに医療機関に受診しましょう。以前は、解熱剤やせき止めなど症状を抑える対症治療のみ

インフルエンザ予防のポイント

- ① 十分な栄養と休養をとる
- ② 人ごみを避ける
- ③ 室内の乾燥に気をつける
- ④ マスクの着用
- ⑤ こまめな手洗いとうがい



予防を心かけましょう



でしたが、最近ではウイルスに直接作用し、増殖を抑える薬が登場しました。また、感染を広げないためにも外出を控え、水分をこまめに補給し、消化がいい栄養のあるものを食べ、安静にしましょう。

幼児の医療費助成制度

1歳～就学前のお子さんをお持ちの方へ医療費を助成する制度があります。

助成対象区分

- ・入院 1歳～就学前3月末日まで(食事助成なし)
- ・通院 1歳～3歳未満児

申請方法

- ① 1歳未満児の保護者の方は、誕生月に申請してください。
- ② 1～4歳未満児の保護者の方は、現在使用している【受給者証】(入院用)の有効期間終了月に申請してください。
- ③ 4歳～就学前児と【受給者証】を全くお持ちでない保護者の方は、お早めに申請を行ってください。

申請場所

福祉保健課窓口

持参するもの

健康保険証・印かん

※受給資格に変更が生じた場合(保険証変更など)は、必ずお申し出ください。

※受給期間の終了した受給者証は、福祉保健課へ返却してください。

お問い合わせ 岩室村福祉保健課
☎ 82-5714



心の健康相談会を開催します!

(精神保健福祉相談会)

- と き 12月11日(木)
- 受付時間 午後1時30分～3時まで
- と ころ 岩室村保健センター
- 担当医師 柄倉 博 精神科医師
(医療法人 水明会佐瀧荘院長)

ストレスが積もりに積もると、私たちの体や心にどう影響するのでしょうか?自分が、そして家族が心の病気になったり、なりそうになった時どう対応したらいいか...。1人で悩んでいないで、是非この機会をご利用下さい。事前の連絡や、当日のご相談をお受けいたします。保健センターに、おいでください。

お問い合わせ 岩室村保健センター
☎ 82-5726

25年納めれば、保険料は納めなくていいの?

私は国民年金に加入して25年が経ちました。保険料もキチンと納めていますが、先日、知人から「国民年金は25年保険料を納めると将来、年金を受けることができます」と聞きました。私は保険料を25年納めているので今後納める必要がないのでしょうか?

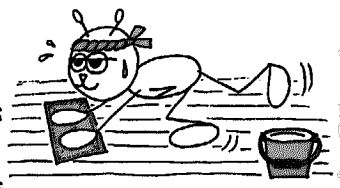
A. 老齢年金を受けるためには、次の①～④を合わせた期間が25年以上あることが必要です。

- ① 国民年金の保険料を納めた期間
- ② 免除を受けた期間
- ③ 厚生年金や共済組合に加入した期間
- ④ 合算対象期間(20歳以上60歳未満で任意加入できる人が任意加入しなかった期間など)

あなたの場合、①の期間で25年を満たしており、将来、老齢年金を受け取る資格を得たことになります。

しかし、20歳から60歳までの40年間は国民年金に必ず加入しなければならず、老齢基礎年金の年金額も40年間納めて、初めて満額の年金が受けられる仕組みになっています。年金を受ける資格を得たとしても、40年に満たない場合は年金が減額されることになります。

60歳までの40年間は、必ず加入し保険料を納めましょう。



イヌありくん

お問い合わせ
三条社会保険事務所
☎ 0256-32-2821
または 岩室村住民課 住民係 まで

国民年金/金
お知らせ

住民課
☎ 82-5713