

# あなたに寄り添う国民年金

国民年金は「老齢年金」「障害年金」「遺族年金」の3つの年金があり、“今”と“将来”を支える大切な備えです。日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての人が加入する国民年金の情報をお伝えします。

**3つの基礎年金があなたをサポート**

- **老後に備えます**  
65歳から一生涯、老齢基礎年金が支給されます(終身保障)。  
● **老齢基礎年金** 本年度年金額 79万5千円(満額)
- **不測の事態に備えます**  
病気やけがで障がいを負って働けなくなったときには「障害基礎年金」が、また、万一本人が亡くなったときは、残された配偶者や子に「遺族基礎年金」が支給されます。  
会社員や公務員であるときの障がいや死亡の場合は、厚生年金や共済年金からも基礎年金に上乘され、年金が支給されます。
- **障害基礎年金** 本年度年金額 ▼1級 99万3750円 ▼2級 79万5千円
- **遺族基礎年金** 本年度年金額 (子のある配偶者) 79万5千円 ※23は子の人数によって加算があります(2人目まで:各22万8700円、3人目以降:各7万6200円)

**出張相談のご案内**

熊本西年金事務所では、出張による年金相談を予約制で実施しています。左記まで予約をお願いします。

- **熊本市北区役所** ☎096(272)6905  
毎月第4(木)午前10時～午後3時
- **山鹿市役所** ☎0968(43)1576  
毎週(水)午前10時～午後3時
- **菊池市役所** ☎0968(25)7218  
毎月第2・4(火)午前10時～午後3時30分
- **大津町役場** ☎096(293)3112  
毎月第3(金)午前10時～午後3時 ※出張相談の日程は変更になることがあります

**【問い合わせ先】**  
熊本西年金事務所 ☎096(353)0142  
自動音声案内「1」を押して「2」

# 夏に注意したい子どもの感染症

風邪や感染症にかかりやすいのは、寒くて空気が乾燥している冬のイメージを持つ人も多いと思います。しかし、ウイルスや細菌にはさまざまなタイプがあり、夏に流行する感染症もあります。今回は夏の三大感染症について紹介します。

## ヘルパンギーナ

▼ **症状** 38～40度の突然の高熱と、のどの腫れや口内炎のようなただれを伴うのどの風邪です。全身のだるさで不機嫌になったり、下痢や嘔吐を繰り返したりすることもあります。発熱は3日ほどで下がり、口の中のただれも1週間ほどで治ります。

7月が流行のピークです。感染者は全体の90%が5歳以下で1～2歳が最も多いといわれています。ウイルスの型がいくつあるため、何度もかかってしまうこともあります。

▼ **治療とケア** ワクチンや薬はないため、解熱剤やのどの痛みを和らげる薬を使用しながら自分の免疫力によって症状がよくなるのを待ちます。のどが痛くて食事が取りづらくなるため、食べものは冷たくてのどごしが良いものをおすすめです。

脱水症状を起こさないよう麦茶やイオン飲料などで水分の補給を心掛けましょう。高熱が3日以上続くときや、元気がなくてぐったりしているときは、もう一度受診してください。

回復後も口から1～2週間、便から2～4週間にわたってウイルスが排出されるので、注意する必要があります。

## 手足口病

▼ **症状** 3～5日の潜伏期間を経て、手のひら、足の裏や甲、口の中などに発疹が出ます。約3分の1の人が発熱し、微熱程度で数日間のうちに治りますが、ウイルスの型によっては38～39度の熱が出ることもあります。発疹は4～5日程度で治ります。生後6カ月から4～5歳の乳幼児がかかることが多く、飛沫感染や便から出たウイルスにより感染する場合もあります。

▼ **治療とケア** 症状を和らげる対症療法が中心です。口内の水泡がしみて食欲が低下する場合は、口当たりの良いものを食べるようにしましょう。脱水症にならないように水分はこまめに取ってください。

## 咽頭結膜熱

▼ **症状** 39度以上の高熱が3～5日続き、のどが赤く腫れて痛みを伴います。頭痛や吐き気、腹痛、下痢を伴うこともあります。また、目の充血や目やに、まぶしがるといった結膜炎の症状が出ることもあります。

咽頭結膜熱はプール熱とも呼ばれますが、プール以外で感染することも多く、飛沫感染と接

触感染が主な感染経路です。6月ごろから増え始め、7～8月ごろにピークを迎えます。

▼ **治療とケア** 症状に対しての対症療法と、目の症状が強い場合は点眼薬が処方されます。咽頭結膜熱の原因となるアデノウイルスは感染力が強いため、こまめに手洗いをし、きょうだいがいる家庭ではタオルや食器の共用を避けましょう。

目やにはタオルではなく、湿らせたガーゼでふき取り、使い捨てにします。

● 症状が治まった後も、口からは7～14日間、便からは30日間程度は、ウイルスを排出し続けることがあります。

## 感染を予防するために

夏の感染症は、咳やくしゃみによる飛沫感染と、直接または物を介してウイルスが口や鼻の中に運ばれる接触感染が主な感染経路です。

● 食前や外出後などは、こまめな手洗いをしましょう。回復後もウイルスは排泄されるため、おむつ交換後の手洗いを徹底しましょう。

● マスクでの予防と咳エチケットを心掛けましょう。

● 幼稚園や保育園などの集団生活の場面では、タオルの共用を避け、唾液が付いたおもちゃは消毒しましょう。

# 歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子  
4月の歯科検診で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。\*敬称略。( )内の行政区は検診日時点

- |            |            |
|------------|------------|
| 今村紗和(巨)    | 川上碧葉(田島団地) |
| 小川茉莉(栄町)   | 桐原一穂(薬師)   |
| 川越優愛(高野瀬)  | 竹原碧瑠(富の原西) |
| 木村泉斗(北宮)   | 田中純花(富出分)  |
| 清水晴太(北原)   | 田中結花(富出分)  |
| 平野 杏(雪野)   | 原田 怜(富の原台) |
| 宮本楓蓮(神来)   | 春田光翔(糠泉)   |
| 大串歩未(上西寺)  | 米田怜生(南住吉)  |
| 緒方晴悠(山崎)   | 大林 鈴(泗水平野) |
| 園田耕音(大尺)   | 内田秋穂(永)    |
| 大林滯実(富の原東) |            |

むし歯を予防するためには  
①むし歯菌を減らすための毎日の仕上げ磨き  
②甘いものを減らしたおやつ工夫  
③歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布

## 介護予防ミニ講座

～ 心も体も元気に ～

運動習慣は体を、人との交流は心を元気にします。近年の研究で、運動習慣と人との交流がある人は、フレイル(虚弱状態)になるリスクが低くなるという結果があります。

ここでいう、人との交流とは、趣味などの文化活動やボランティア、地域活動などに参加している状況です。

外出の機会を増やすと、社会とのつながりが生まれ、心身の機能が向上します。

地域の公民館などで行われている「通いの場」は、運動と交流を目的に実施されています。お住いの地区の通いの場については、市ホームページで確認するか、高齢支援課までお問い合わせください。

☎高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216



## 献血を広げよう

献血を実施する事業所を募集中です!

熊本県赤十字血液センターでは、企業や学校など団体での献血への協力をお願いしています。

血液製剤には有効期間があり、安定的に患者さんへ血液を届けるには、継続的な献血への協力が不可欠です。以下に献血バス配車の目安を記載していますので、ご検討ください。

- **1日献血の場合**(400mL献血:50～60人程度)  
【時間】午前9時30分～正午、午後1時30分～4時
- **半日献血の場合**(400mL献血:30人程度)  
【時間】午前9時30分～正午  
または午後1時30分～4時
- **献血バスの駐車場所**  
【全長】12m 【全幅】3m 【全高】4m
- **受付場所** 会議室、事務所など

\*駐車場所が確保できない場合は、会議室や研修室などを利用した献血もできますのでご相談ください

☎熊本県赤十字血液センター ☎096(384)6725