

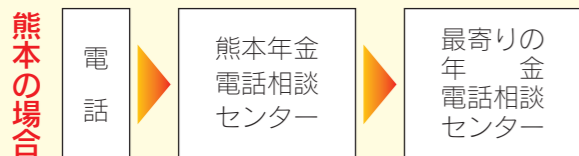
10月31日
から

熊本年金電話 相談センターの 番号が変わりました

年金請求などの年金相談

(0570) 1165
05-1165

番号は間違いのないようにお願いします

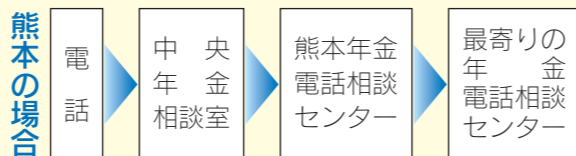


※最初に利用者の発信地域の最寄りの年金電話相談センターに着信し、話中で対応することができない場合は、順次回線の空いている年金電話相談センターに着信します。

年金を受けている人の年金相談

(0570) 1165
07-1165

番号は間違いのないようにお願いします



※最初に中央年金相談室に着信し、話中で応答することができない場合は、利用者の発信地域の最寄りの年金電話相談センターから順次回線の空いている年金電話相談センターに着信します。

- ◎受付時間はどちらも午前8時30分～午後5時です(土・日・祝日を除く)
- ◎「ねんきんダイヤル」は、国際電話、衛星電話、PHSやIP電話など、電話機によっては利用できない場合があります
- ◎通話料金は、一般の固定電話の場合、接続先にかかわらず市内通話料金で利用できます

インフルエンザはインフルエンザウイルスが体内に入ることによって起こる感染症です。毎年12月下旬から3月上旬を中心に流行します。普通の風邪と違い重症化し、時には死に至ることもあるので、早めの予防を心がけましょう。

インフルエンザにご用心

健康だより

問い合わせ先
健康推進課 ☎(25)1111

インフルエンザと普通の風邪は違うの？

普通の風邪は「のどが痛む」「鼻水」「くしゃみや咳が出る」などの症状が中心で、発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化するとはめったにありません。

インフルエンザは「高い熱」「頭痛」「関節痛」「筋肉痛」など全身症状が強く、さらに気管支炎、肺炎などを併発し、重症化することもあります。



インフルエンザはどうやってうつるの？

インフルエンザにかかっている患者のくしゃみや咳の飛沫を直接吸い込んで感染する場合と、床などに落ちたウイルスが、ほこりとともに舞い上がった空気中にたまたま、それを吸い込むことによって感染する場合があります。

インフルエンザは予防できるの？

流行前に予防接種を受けるほか一般的な予防方法として、次のことを勧めています。

- 十分な休養と栄養をとる
体力をつけ抵抗力を高めることで感染しにくくなります。できれば夜12時前に寝ましょう。
- 手洗いとうがいの励行
手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

インフルエンザと風邪はここが違う

	インフルエンザ	風邪
発症	急激	徐々に
初期症状	発熱、寒気、頭痛	くしゃみ、鼻水、のどの乾燥感
主な症状	38度以上の高熱、筋肉痛や関節痛などの全身症状、せき	鼻水、鼻づまり、のどの痛み
感染力	人から人へ急速に広がる	ゆっくりと広がる
合併症	肺炎、気管支炎、乳児のインフルエンザ脳症・脳炎	まれ

●適度の湿度を保つ

インフルエンザウイルスは乾燥した空気を好み、湿り気には弱いので、暖房時は加湿器などで適度の湿度(60%~70%)を保つたり換気心がけましょう。

●人ごみを避ける

流行時にはできるだけ人ごみに行かないようにし、小さいお子さんがいる場合は特に注意しましょう。
※インフルエンザの予防接種は、本紙16ページで確認できます。



歯ッピーキッズ 3歳児健診時「むし歯なし」の子

9月21日(水)に泗水会場で、9月30日(金)に菊池会場で、それぞれ3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもさんをご紹介します。(敬称略)

7月27日(水) 泗水会場

うえだたいが 上田泰雅 (☎ 富の原一)
※9月1日号に掲載がもれていました。おわびして掲載します。

9月21日(水) 泗水会場

もりかわゆいほ 森川結葉 (☎ 桜山三)
たかみまこ 高見真子 (☎ 富出分)
ふるかわあけみ 古川愛美 (☎ 高江)
まつおかすみれ 松岡純礼 (☎ 岡)
よしだけ 吉武みな美 (☎ 富の原中央)
さこだかなこ 迫田佳那子 (☎ 桜山五)
なかおまひろ 中尾真優 (☎ 福本一)

まつおかみなみ 松岡南海 (☎ 岡)
さいとう 齋藤 翔 (☎ 北住吉)
ちやぞのゆうと 茶園優斗 (☎ 高江出分)
えがわりようへい 江川凌平 (☎ 富の原中央)
たておか 立岡瑠唯 (☎ 桜山三)
やまぐちけんせい 山口純生 (☎ 富の原台)

9月30日(金) 菊池会場

いけべひろむ 池邊日路務 (☎ 上町)

あかほしまさき 赤星茉咲 (☎ 立石)
あかほしゆづき 赤星優月 (☎ 立石)
たまいあいり 玉井愛星 (☎ 高野瀬)
じょうひなこ 城白菜子 (☎ 袈裟尾)
もりなつみ 森菜津美 (☎ 野間口)
ながた 永田 心 (☎ 上西寺)
こいけりんたろう 小池凜太郎 (☎ 甲森北)
かわした 川下 歩 (☎ 上赤星)
はらだ 原田 薫 (☎ 稗方)

甘いものを控えること、歯みがきをすること、歯を強くすること、定期健診を受けることがむし歯を予防するポイントです。これからむし歯ゼロで頑張りましょう。

インフルエンザにかかったらどうすればいいの？

早めに医療機関を受診して、治療を受けましょう。また、発症後3日間が最も感染力が強いため、自分の身体を守るだけでなく、他の人につさないことも大切です。とにかく安静にして保温に努め、水分を十分とりましょう。

納め忘れや届出もれはありませんか

老後はもちろん、病気や死亡などの万のときに年金を受けられるかどうかは、その後の生活を送るうえでとても大切なことです。社会保険事務所では、皆さんの「年金を受けるための権利」を守るため、保険料の納め忘れや届出もれがある人に対して、次の取り組みを行っています。

自宅を訪問しています

国民年金推進員や国民年金保険料収納指導員が皆さんの自宅を訪問し、保険料の領収のほか、納め方や免除の手続きについて相談を受けています。

●国民年金推進員(菊池担当)

- ・松崎勝信
- ・上田真紀子
- ・菊川興子

電話で案内しています

社会保険事務所の職員のほか、国から委託された業者(平成17年度は「NTTマーケティングアクト中九州」)から保険料の納付について、電話で案内しています。夜間や休日にお電話すること

もあります。

社会保険事務所職員の名をかたった成りすましには注意してください

国民年金推進員や国民年金保険料収納指導員は社会保険事務所の職員です。訪問の際は、身分証明書を提示してお伺いします。また、訪問や電話で、国民年金保険料の払込先を指定したり、個人情報を探ねたりすることはありません。少しでも不審な点がある場合は、近くの社会保険事務所まで連絡をお願いします。

問い合わせ先

熊本西社会保険事務所
☎096(353)0141