

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。

- **年金のご相談は街角の年金相談センター熊本へ**
街角の年金相談センターは、日本年金機構から委託を受け「全国社会保険労務士会連合会」が運営しています。相談は無料で事前予約が必要です。
- **主な相談内容**
▼ 厚生年金・国民年金の受給相談、年金見込額の試算や請求手続き
▼ 源泉徴収票・支払通知書・年金証書等の再交付
▼ 「ねんきん定期便」などの年金記録についての相談
- **持参品**
年金証書、年金手帳、本人確認ができる身分証明書(免許証やマイナンバーカードなど)
※本人以外の人が相談する場合は、本人からの「委任状」、および代理人の身分証明書
- **業務取扱時間**
【平日】(月)～(金) 午前8時30分～午後5時15分
【時間延長】週初の開所日 午後5時15分～午後7時
【週末相談】第2(土) 午前9時30分～午後4時
【休業日】(日)(祝)、年末年始(12月29日～1月3日)
※駐車場は熊本市辛島公園地下駐車場をご利用ください。相談の際に「駐車場の利用」をお申し出ください。駐車はEブロックの利用が便利です。

- **国民年金保険料の案内を民間委託しています**
日本年金機構では、国民年金保険料の納め忘れの人に対して、電話・文書・戸別訪問による納付の案内や免除などの申請手続きの案内を民間事業者へ委託しています。
- **民間委託事業者**
(株)バックスグループ
☎0800(808)7000
- **振り込め詐欺に注意**
民間委託事業者から銀行口座を指定して、ATMの操作により振り込みをお願いすることはありません。また、訪問員が現金を回収することはありません。
- **問い合わせ先**
熊本西年金事務所国民年金課
☎096(353)0142
自動音声案内「2」を押して「2」

春に流行する子どもの病気

春は環境が変化しやすい時期です。他の季節と比べると、春に流行する感染症は多くありませんが、慣れない環境で体調を崩しやすい時期でもあります。暖かくなっても油断せずに、予防や対策に努め、健康な毎日を過ごしましょう。

子どもが注意したい ロタウイルス感染症

- **ロタウイルス感染症とは**
ロタウイルスによって引き起こされる急性の胃腸炎で、乳幼児期(0～6歳ごろ)にかかりやすい感染症です。感染力が強く、ごくわずかなウイルス(10～100個程度)が体内に入るだけで感染します。
乳幼児は激しい症状が出ることも多く、特に初めて感染したときに症状が強いことが多いです。例年3～5月にかけて乳幼児を中心に胃腸炎の流行が起こり、この中にロタウイルスによる胃腸炎が多く含まれています。
- **ロタウイルス感染症の症状**
2～4日の潜伏期間の後、下痢や嘔吐を繰り返します。主な症状として、下痢(黄色～白っぽい水様便)、吐き気、嘔吐、発熱、腹痛があります。
重い脱水症状が数日間続くと、重症化し意識障害やけいれんなどが起こることがあります。重症化した症状がみられる際は、速やかに医療機関を受診してください。
- **治療と予防**
ロタウイルスに効果のある薬はないため、脱水を防ぐための水分補給や体力を消耗しないための栄養補給が治療の中心となります。

感染力が強い溶連菌感染症

- **溶連菌感染症とは**
のどが炎症を起こす病気の1つで、溶血性連鎖球菌という細菌が原因で起こる病気です。突然高熱になり、のどが真っ赤に腫れますが、咳は少ないのが特徴です。まれに発熱とともに舌に赤いブツブツができ全身に赤い発疹が広がる状態になることもあります。
- **感染を防ぐには**
感染をを広げないようにするには、オムツの適切な処理、手洗いの徹底などが必要です。オムツを交換するときには使い捨てのゴム手袋を使い、ポリ袋に入れて捨てましょう。
衣類が便や吐物で汚れたときは、次亜塩素酸ナトリウム(家庭用塩素系漂白剤)でつけ置き消毒した後、他の衣類と分けて洗濯しましょう。ロタウイルスにはアルコールなどの消毒薬ではあまり効果がありません。
現在、ロタウイルスワクチンは定期接種となっています。1回目の接種は、腸重積症を起こりにくくするために生後14週6日まで完了することが望ましいとされています。スケジュール通りにより予防接種を進めることも予防に効果的です。

介護予防ミニ講座

～タンパク質をしっかり取りましょう!～

高齢になると食事の量が減少し、タンパク質が不足しがちになります。タンパク質が不足すると、心身の機能が衰えやすくなるため、若い時よりも意識して、しっかり取ることが大切です。
タンパク質は、肉・魚・卵・大豆製品などに多く含まれています。1日の目安として、これらの食品を両手に乗るくらい取るようにしましょう。
食事療養をしている人は、担当医の指示に従ってください。



☎高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216

献血のお知らせ

～献血にご協力ください～

- **とき**
3月20日(月)【午前の部】午前9時30分～11時30分
【午後の部】午後0時45分～4時
- **ところ**
旭志村ふれあいセンター 道の駅旭志
- **内容**
400ml献血

献血カードをお持ちください
献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどで本人確認をお願いしています。献血カードを持っている人は一緒にお持ちください。
薬を飲んでいる人でも献血できる場合があります。会場で医師が判断しますのでご相談ください。

日時や場所が変更になる場合があります
最新情報は熊本県赤十字献血センターのホームページでご確認ください。

☎健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子
1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

- | | |
|------------|------------|
| 岩本蓮翔(立石) | 朝永あずき(野間口) |
| 亀田紘世(片角) | 榊 和花(巨) |
| 永瀬愛絆(西正観寺) | 鎌田夏輝(西郷) |
| 蒲原 楽(岩平) | 小池惺遥(蟹穴) |
| 赤星奈胤(伊野) | 安井蓮人(元村) |
| 木村奨真(上赤星) | 齊藤つむぎ(小原) |
| 古賀友紘(上西寺) | 黒木 湊(永) |
| 小澄妃葵(大琳寺) | 柴田 岳(島島団地) |
| 佐々 颯(日向) | 平山律紀(桜山四) |
| 竹田史士斗(大琳寺) | 前田敏廣(富出分) |
| 中琥多郎(生味) | 和田光樹(富の原一) |
| 野村政廉(上西寺) | 宮本來奈(富の原北) |
| 東 彩葉(野間口) | |
| 山口華澄(東原) | |
| 前田浩志(大琳寺) | |

- **予防法**
手洗い・うがいを徹底しましょう
- **治療について**
溶連菌感染症と分かれれば、抗菌薬が処方されます。1～2日で熱は下がりますが、抗菌薬は最後まで飲み切る必要があります。
また、のどが腫れて飲み込みにくくなるため、食べ物やゼリーや冷ましたおかゆ、豆腐などに刺戟を与えないものをあげるとよいでしょう。

- **相談時間**
【平日】午後7時～翌朝8時
【土】午後3時～翌朝8時
【日・祝】午前8時～翌朝8時
☎#8000
※ダイヤル回線、IP電話、光電話は☎096(364)9999
- **困ったときは「子ども医療電話相談」(#8000)**
子どもの急な病気への対策や応急処置などについて、看護師に電話相談できる窓口です。夜間や休日に医療機関受診の判断に迷ったときなどにも使うことができます。