健康だより

問い合わせ先　健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219

インフルエンザと新型コロナの予防接種

インフルエンザや新型コロナウイルスの流行が始まると、短期間で感染が広がります。流行する前に予防接種を行い、感染拡大を防ぎましょう。今月は、本市でのインフルエンザと新型コロナウイルスの予防接種について紹介します。

インフルエンザ

インフルエンザウイルスに感染することで起こる病気です。38℃以上の発熱、咳、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。一般的な風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁などの症状も見られます。

子どもはまれに急性脳症を発症し、高齢の人や免疫力が低下している人は肺炎を伴うなど、重症になることがあります。

新型コロナウイルス

コロナウイルスに感染することによって起こる病気です。症状は、発熱、咳、頭痛、関節痛など、インフルエンザに似ていますが、味覚・嗅覚障害を発症するのが特徴です。

新型コロナウイルスは感染拡大が続くにつれ、遺伝子の変化により変異を繰り返します。これにより、感染の広がりやすさ、感染したときの症状の強さ、治療薬・ワクチンの効果が異なることが分かっています。

予防方法

■流行前のワクチン接種

ワクチン接種を行うことで、感染後に発症する可能性を低減させる効果と発症した場合の重症化防止に有効とされています。

■外出後の手洗い

流水と石鹸による手洗いは、ウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。また、アルコール製剤による手指消毒も効果があります。

■適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、感染症にかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適度な湿度を保つことも効果的です。

予防接種について

予防接種を受けるにあたって、感染症予防の効果と副反応のリスクの双方について理解した上で、自らの意志で接種を受けていただくようお願いします。

■インフルエンザ予防接種

接種期間　10月1日㈫～12月31日㈫

【定期接種】

対象者　▼満65歳以上　▼60歳～65歳未満の心臓や腎臓、呼吸器などに重い病気のある人

接種回数　1回

接種費用　1400円

【任意接種】

対象者　生後6カ月～65歳未満

接種回数　▼13歳以上　1回　▼生後6カ月～13歳未満　2回

接種費用　1回1900円

■新型コロナウイルス予防接種

令和5年度からの変更点

・接種費用は全年齢有料。（生活保護世帯は無料）

・接種券やタクシー券は廃止。

・予約は医療機関へ直接お願いします。市役所での予約や予診票の配布は行っていません。

・下記の定期接種に該当しない人は任意接種となり、全額自己負担です。詳細は医療機関へお問い合わせください。

【定期接種】

接種期間　10月1日㈫～令和7年3月31日㈪

対象者　▼満65歳以上　▼60歳～65歳未満の心臓や腎臓、呼吸器などに重い病気のある人

接種回数　1回

接種費用　2100円

ワクチンの種類　医療機関にお問い合わせください。

接種当日は、本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証、保険証など）を持参してください。

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

8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

遠藤陽眞（亘）
小田春輝（太田）
髙本季愛（下西寺）
東宗史朗（北宮）
岩田有生（野間口）
内田蒼空（野間口）
江藤伊織（東原）
奥村みや（東原）
西口叶和（下西寺）
原田真凪（深川）
古澤依乃理（片角）
八浪さくら（北原）
矢野蒼真（北原）
山下陽菜乃（中町）
荒木涼音（流川）
松原朱之介（菰入）
泉田一朔（糠泉）
島津佳歩（富出分）
高本翔龍（富の原一）
徳永羽紅（富の原中央）
梁池笑未（富の原東）
坂本民秀（桜山三）
宮﨑　瑞（富の原東）

むし歯を予防するためには

❶むし歯菌を減らすための毎日の仕上げ磨き
❷甘いものを減らしたおやつの工夫
❸歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布

国民年金情報

問い合わせ先　保険年金課高齢者医療・年金係　☎0968(25)7218

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。

国民年金の「付加年金」をご存知ですか？

国民年金の定額保険料に加えて付加保険料（400円）を納めると、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされます。

付加年金の年金額
200円×付加保険料納付月数

納付することができる人
▼国民年金第1号被保険者
▼任意加入被保険者（65歳以上の人を除く）

納付する際の留意点
▼付加保険料の納付は申し込みをした月分からとなります。
▼納期限を経過した場合でも、期限から2年間は納めることができます。
※国民年金保険料の免除を受けている人や国民年金基金の加入者は納付できません

国民年金基金をご存知ですか？

自営業やフリーランスの人が将来受け取る国民年金に上乗せをする公的な年金制度です。加入は任意です。

加入できる人
▼20歳以上60歳未満の国民年金第1号被保険者
▼60歳以上65歳未満の人や海外に居住している人で、国民年金に任意加入している人
※国民年金保険料の免除や納付猶予の承認を受けている人、農業者年金の加入者は加入できません。ただし、障害年金を受給などで法定免除を受けている人で保険料の納付申出をしている人は加入できます

国民年金基金のメリット
●掛金は全額が社会保険料控除となり、所得税や住民税が軽減される場合があります。
●基本は終身年金で遺族保障のタイプもあります。
●掛金は途中で増額や減額、時休止ができます。一時休止後に再開する場合は、休止前の掛金で再開できます。
●年金の支給開始年齢が変わることはありません。
●掛金を納めた期間分の年金は必ず年金として受け取ることができ、掛け捨てになりません。万一、早期に亡くなられた場合は遺族一時金が支払われます。年金を受けとるときは公的年金などの控除が受けられます。

【問い合わせ先】
全国国民年金基金
☎0120(65)4192
全国国民年金基金熊本支部
☎096(387)2220

介護予防ミニ講座

～ フレイルはオーラルフレイルから! ～

高齢者の虚弱は、口の衰えから始まる！

「フレイル」は加齢により、筋力の低下・認知機能の低下・社会とのつながりが薄れるなど、心身の活力が低下した状態です。

「オーラルフレイル」は、歯や口の機能のささいな衰えのことです。オーラルフレイルを放っておくと老化以上に口の機能が低下してしまい、フレイルへと進み、人によっては要介護状態にまで進行してしまうことがあります。

これは、噛むと痛い、入れ歯が合っていない、固い物が食べられない、むせて飲み込めないなど、ささいな口の衰えから始まり、軟らかい食品を選びがちで、栄養の偏りや不足になることで起こります。

オーラルフレイルを予防・改善することで、食品を選ぶことなく、何でも食べることができ、フレイルや要介護への進行を防ぐことができます。

㊐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　**10月24日㈭**
［午前の部］午前9時30分～11時
［午後の部］午後0時15分～4時

ところ　市役所本庁舎

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