

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。

国民年金に加入するには
20歳になった人には、日本年金機構が国民年金に加入したことを

国民年金に加入するには
20歳になった人には、日本年金機構が国民年金に加入したことを

20歳になったら国民年金
国民年金は、年を取ったときや病気、けがなど、いざというときの生活を働いている世代みんなが支えようという考えでつくられた仕組みです。20歳以上60歳未満の日本国内に住んでいる人は、国民年金に加入することが義務付けられています。

国民年金加入後の流れ
お知らせします(すでに厚生年金または共済年金に加入している人を除く)。20歳になったときに、厚生年金または共済年金に加入している配偶者に扶養されている人は、配偶者の勤務先へ必ず連絡してください。

冬に多い子どもの感染症

1年の中で最も気温が下がる1~2月は、感染症が流行しやすい時期です。気温の低下や空気の乾燥は感染リスクを高めるといわれています。今月は冬場に多い子どもの感染症と予防についてお伝えします。

冬場の特徴
冬は次のような特徴が重なるため感染症が流行しやすいです。▼気温が低く、空気が乾燥しているため、免疫力の低下を招く。▼気温16度以下、湿度40%以下の環境や屋内などの密閉した空間に人が集まることにより、ウイルスや病原体が広まりやすい。▼空気が乾燥することで喉や鼻の粘膜も乾燥し、病原体が体内に侵入しやすい環境になる。

冬に流行する感染症
今回はRSウイルスと感染性胃腸炎について紹介します。●RSウイルス【特徴】感染力が非常に強く、生後1歳までに半数以上、2~3歳までにほぼ全員が乳幼児が感染するといわれています。特効薬やワクチンはありません。【症状】発熱、鼻水、咳、喉の痛み、重症化すると喘鳴(ゼイゼイという呼吸)や咳込み、無呼吸発作などの症状が現れることもあります。【流行時期】9月~翌年1月頃【感染経路】咳やくしゃみによる飛沫感染、ウイルスが付着した手指や物品を介して広がる接触感染【予防】手洗い、咳エチケット、アルコールなどによる消毒

冬に流行する感染症
今回はRSウイルスと感染性胃腸炎について紹介します。

冬に流行する感染症
今回はRSウイルスと感染性胃腸炎について紹介します。

冬に流行する感染症
今回はRSウイルスと感染性胃腸炎について紹介します。

冬に流行する感染症
今回はRSウイルスと感染性胃腸炎について紹介します。

介護予防ミニ講座

～ 認知症予防の食生活② ～

高齢になると「記憶する力」・「計画を立てる力」・「2つのことを同時にする力」の3つの力が特に弱まってきます。「料理」にはこれらの力を鍛える効果があります。料理に取り組んで、認知症を予防しましょう。

- 新しい料理を作ってみましょう!
慣れた料理を繰り返し作っていると、手順を考えなくなり、新しい料理を考える際には食経験を思い出すので、「記憶する力」が鍛えられます。調理手順を考える際には「計画を立てる力」が鍛えられます。簡単な調理でも良いので、新しい料理に挑戦してみましょう。
- どんな料理を作ったか、記録してみましょう!
同じ料理を作ってしまうないように、記録しましょう。
- 必要な栄養をバランスよく摂取しましょう!
若々しい脳を保つために、なるべく多くの食品をバランスよくとって、積極的に脳を鍛えましょう。バランスを考えることも、脳の活性化につながります。

献血のお知らせ

～ 献血にご協力ください ～

- 内容 400mL 献血
 - 1月25日(火) 県北広域本部 午前9時30分~11時45分 七城公民館 午後1時30分~4時
 - 1月31日(月) 県北広域本部 午前9時30分~11時45分、午後1時30分~4時
- 献血カードをお持ちください**
献血の安全性向上のため、マイナンバーカードや運転免許証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。
- HIV検査目的の献血はお断りしています**
HIV検査は菊池保健所(☎0968(25)4138)で行ってください。無料・匿名で検査を受けることができます。
- ☎健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219

歯ッピーキップ

3歳児健診時「むし歯なし」の子
11月17日・25日の歯科検診で、むし歯がなかったお子さんをご紹介します。(敬称略)※行政区は検診日時点

川口七聖(深川)	阿南 凪(野間口)
八並美琴(大琳寺)	西田愛翔(中西寺)
荒木愛菜(亘)	坂本泰志(内島)
生田蒼葉(上赤星)	長尾茂青(宮園)
緒方蒼人(片角)	緒方満生(あさひが丘住宅)
米海 燈(下組)	岩崎善躍(福本二)
桐原煌季(北宮)	中島颯佑(村吉)
古閑香梨菜(高野瀬)	西田侃玄(永)
篠原美鈴(日生野)	林 陽葵(南住吉)
城 大也(下木庭)	平野 遥(永)
立元希空(高野瀬)	山下美彩(田島団地)
中川陽登(亘)	加來徳斗(富の原東)
平山友彩(袈裟尾)	榊 智也(福本二)
幸恵湖妃(大琳寺)	由中綾人(桜山四)
幸恵柚妃(大琳寺)	

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

正しい手洗いとマスクの使い方

こまめな手洗いやマスクでの予防は正しい方法で行うことで効果

【手洗い】①流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこする。②手の甲を伸ばすようにこする。③指先・爪の間を念入りにこする。④指の間を洗う。⑤親指と手のひらをねじり洗います。⑥手首も忘れずに洗う。⑦十分に水で流した後は、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かす。

【マスクの使用】
着用時 ①鼻と口の両方を確実に覆う。②ゴムひもを耳にかけず。③隙間がないよう鼻まで覆う。
外す時 ①ゴムひもを持って顔から外す。②マスク表面には触れずに捨てる。

次亜塩素酸ナトリウムの作り方
濃度5%の塩素系漂白剤を使用
水500mLに、塩素系漂白剤の原液10mL(キャップ半分程度)を混ぜて希釈する。