



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、今後も事業が中止、または日程が変更となる場合がありますので、直前の案内をご確認ください。

母子健康手帳の交付

妊娠がわかったら、早めに母子健康手帳の交付を受けましょう。妊娠中の生活や制度などについて保健師が説明します。

- **とき** 毎週水曜日の午前 10 時から 11 時 30 分まで。必ず妊婦さんご本人がお越しください。日程の都合がつかない場合はご相談ください
- **ところ** 総合福祉センター 保健棟
- **必要なもの** 妊娠届出書（ある人のみ）、個人番号カードまたは個人番号通知カードと本人確認ができるもの（運転免許証等）

乳幼児健診・相談

乳幼児健診については、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、令和 2 年 3 月から 5 月までの集団健診を延期又は中止しました。6 月以降は、感染予防対策をして一部の健診を実施しています。対象者には個別に通知をしますので、詳細をご確認の上、ご不明な点があればお問い合わせください。

また、お子さんのことで相談がある人は、随時個別で対応しますので、気軽にお問い合わせください。

予防接種を受けましょう!!

予防接種とは、ワクチン（感染症の原因となる病原体を、病気を起こさない程度に性質を弱めたり、毒素を弱めたもの）を接種して感染症が流行するのを防いだり、病気にかからないように、またかかって重症にならないようにするためのものです。

子どもの予防接種は、決して「不要不急」ではありません。新型コロナウイルス感染症流行のため、勧奨を控えていた対象者への予防接種の通知を実施しています。

通知が届いた人は、接種期間内に接種を済ませましょう。接種する場合は、医療機関に事前に予約をして、受診の前には体温を測定するなど、対象者の体調に問題がないことを確認してください。

※期間を過ぎると実費（有料）になります。必ず期間内に接種してください。

施設健診（個別健診）のご案内

特定健診は医療機関でも受診できます。生活習慣病予防のためにも年に 1 度は健診を受けましょう。特定健診は鞍手町国民健康保険に加入している 40 歳から 74 歳までの人が対象です。

- **健診受診場所** かかりつけの医療機関
- **申込方法** 「特定健診受診券」を送付しますので、役場保険健康課健康増進係まで申込みください

「新しい生活様式」で 熱中症を予防しましょう!!

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の 3 つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密閉、密集、密接）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。

暑さを避けましょう



- ・ エアコンを利用する等、部屋の温度を調整する
- ・ 感染症予防のため、換気扇や窓の開放によって換気を確保し、エアコンの温度設定をこまめに調整する
- ・ 暑い日や暑い時間帯は無理をしない
- ・ 涼しい服装にする
- ・ 急に熱くなった日などは特に注意する

適宜マスクを外しましょう



- ・ 気温、湿度の高い中でのマスク着用には注意する
- ・ 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合にはマスクを外す
- ・ マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクを外して休憩する

こまめに水分補給をしましょう



- ・ 喉が渇く前の水分補給を心がける
- ・ 1 日あたり 1.2L（500ml のペットボトル 2.5 本分）を目安に！
- ・ 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに摂る

日頃から健康管理をしましょう

- ・ 毎朝など、定時に体温測定と健康チェックを行う
- ・ 体調が悪いときは、無理せず自宅で静養する

年金の

そこが知りたい

役場国保年金係 ☎ 42局 2111番

国民年金からの
お知らせです



Support COMMENT



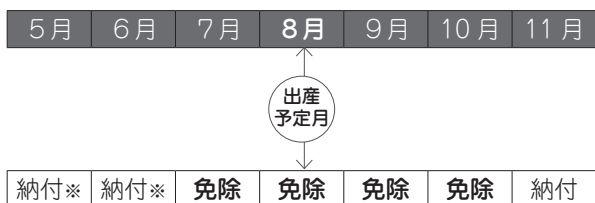
次世代育成支援の観点から、国民年金第1号被保険者が、出産した際には、出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除されます。

出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除されます

●国民年金保険料が免除される期間

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間。

(例) 出産予定日が8月の場合



※多胎妊娠の場合は5、6月も免除になります。

●問い合わせ

直方年金事務所 ☎ 22局 0891番または鞍手町役場 保険健康課国保年金係 (内線 201) まで

●対象者

国民年金第1号被保険者で、出産日が平成31年2月1日以降の人

●届出期間・届出先

出産予定日の6か月前から届出することができます。また、出産後でも届出することができますので、申請書をお近くの年金事務所または住民登録をしている市区町村の国民年金担当窓口へ提出してください。

●申請に必要なもの

年金手帳、印かん、母子健康手帳（出産前に申請する場合のみ）、出生証明書など出産日及び親子関係を明らかにする書類（被保険者と子が別世帯の場合のみ）