



予防接種を受けましょう!!

予防接種とは、ワクチン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、またかかっても重症にならないようにするためのものです。

MR(麻しん・風しん混合)ワクチンの接種について、対象となる人に個別に通知しています。期限を過ぎると実費(有料)での接種となりますので、早めに予防接種を受けましょう。

- **1期対象者** 1歳から2歳未満。期限は2歳の誕生日前日
- **2期対象者** 平成22年4月2日から平成23年4月1日生まれ。期限は平成29年3月31日

暑い季節です。熱中症を予防しましょう!!

暑さを避ける

●室内では…

- … 扇風機やエアコンで温度を調節する
- … 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する
- … 室温をこまめに確認する

●外出時には…

- … 日傘や帽子の着用
- … 日陰の利用、こまめな休憩
- … 天気の良い日は日中の外出をできるだけ控える

●からだの熱の蓄積を避けるために…

- … 通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- … 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

こまめに水分補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給しましょう

ジカ熱を予防しましょう

ジカウイルス感染症(ジカ熱)は、主にウイルスを持った蚊が人を刺すことで感染しますが、性行為による感染が疑われる事例も報告されています。妊娠中の女性が感染すると、胎児に小頭症などの先天性障害を起こす可能性がありますので、妊婦及び妊娠の可能性のある人は、ブラジルなど流行地域への渡航を控えましょう。

また、流行地域から帰国した男性で妊娠中のパートナーがいる場合、少なくとも妊娠期間中は、性行為の際はコンドームを使用するか、性行為を控えることを推奨します。

※詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください

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度は必ず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。

- **ところ** 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し込みください

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。必ず妊婦本人がお越しください
- **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

8月の乳幼児健診は次のとおりです。該当者には事前に通知をしています。ご確認ください。

- **とき** 健診の内容によって異なりますので詳細は通知(案内)書をご確認ください
- **ところ** 総合福祉センター保健棟
- **内容** 身体測定・問診・小児科医診察・育児相談・栄養相談など

区分	期日	対象児
4か月健診	8月18日(木)	平成28年3月22日から 平成28年4月20日生まれ
7か月健診	8月25日(木)	平成28年1月1日から 平成28年1月28日生まれ
12か月健診		平成27年8月1日から 平成27年8月31日生まれ
1歳半健診	8月4日(木)	平成27年1月8日から 平成27年2月4日生まれ
3歳健診		平成25年7月8日から 平成25年8月4日生まれ
乳幼児相談	8月24日(水)	平成28年5月29日から 平成28年6月25日生まれ

※乳幼児相談は、身体測定・育児相談・栄養相談を行います。申し込みは不要です。お気軽にお越しください



付加保険料の納付で年金額を増やせます 60歳になる前に退職したときは国民年金の手続きを忘れずに

日本に住んでいる 20 歳以上 60 歳未満の人は、国民年金に加入しなければなりません。

60 歳になる前に勤務先を退職したときは、厚生年金から国民年金への変更の届出が必要です。また、退職した人に扶養されていた 60 歳未満の配偶者も種別変更の届出が必要となります。

届出をしないままですと、年金額が少なくなったり、万一の際に障害年金が受け取れない場合がありますので、手続きはお早めにお済ませください。

●手続きに必要なもの

年金手帳、印かん、離職票または雇用保険受給資格者証（ある人のみ）

●保険料額

国民年金の保険料は月額 16,260 円（平成 28 年度）です

※保険料の納付が困難な場合、保険料が免除になる制度があります。詳しくはお問い合わせください

●問い合わせ

直方年金事務所 ☎ 22局 0891番

国民年金第 1 号被保険者及び任意加入被保険者は、定額保険料（平成 28 年度月額 16,260 円）に加えて付加保険料（月額 400 円）を納めることで、受給する年金額を増やせます。

老齢基礎年金に上乗せされる付加年金の年金額（年額）は「200 円×付加保険料納付月数」となっていますので、付加保険料を納めた分は老齢基礎年金受給開始から 2 年間で元がとれる計算となります。

付加保険料の納付は、役場保険健康課または年金事務所で申し込み、申し込んだその月から納付開始となります。

なお、保険料の免除・納付猶予の期間中である場合や、国民年金基金に加入している場合は付加保険料を納めることはできませんのでご注意ください。

●20 歳から 60 歳までの 40 年間、付加保険料を納付した場合

加算される年金額（年額）は、

$$200 \text{ 円} \times 480 \text{ 月} = 96,000 \text{ 円}$$

40 年間の付加保険料納付総額は 192,000 円であるため、2 年間の年金受給で納めた保険料と同額に！