



今年の冬は インフルエンザ 同時流行の兆し?? 新型コロナウイルス

国内のインフルエンザは11月から12月頃流行が始まり、翌1月から3月頃がピークとなり4月頃終息していきます。ここ2年から3年は新型コロナウイルス感染症対策が徹底されているため、インフルエンザの流行が極端に減少していました。しかし、最近は行動制限を撤廃しているため、今シーズンはインフルエンザと新型コロナウイルス感染症との同時流行が懸念されています。

●風邪・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の違い

	風邪	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
感染経路	飛沫・接触		
主な症状	発熱（37℃から38℃） 咳・咽頭痛・鼻水	高熱（38℃以上） 倦怠感・関節痛・筋肉痛・悪寒 などの全身症状が急激に現れる	発熱（37.5℃以上の発熱が4日以上続く ことが多い） 咽頭痛・頭痛・咳・痰・味覚嗅覚障害
検査方法	なし	抗原検査	PCR検査・抗原検査
治療方法	対症療法	抗インフルエンザ薬	軽症は対症療法（重症度によって異なる）

初期症状が似ているため区別が付きにくいですが、インフルエンザは他と比較すると全身の各症状が強くなる傾向があります。乳児、小児、高齢者は重症化する可能性があるため注意が必要です。

●基本的な感染症対策は同じ（飛沫または接触感染の感染経路を遮断することが有効）

3つの感染症に共通しているのは「感染経路が飛沫または接触である」ということです。

① インフルエンザワクチンを打ちましょう

ワクチンは感染を100%防ぐことはできませんが、予防効果と重症化を抑えることが期待できます。日本ワクチン学会も今年のワクチン接種を強く推奨しています。接種から抗体ができるまで約2週間、抗体の持続期間は5か月程度と考えられています。12月中旬までに接種しておきましょう。

現在コロナウイルスワクチンとの同時接種も可能となっています。10月からくらで病院でも接種を行っています。（事前に予約が必要です）

② 体調の悪いときには外出を控えましょう

③ 手洗いをしましょう

手洗いはインフルエンザにおいて最も有効な対策です。目安は石鹸で30秒以上、アルコールを使用して15秒以上です。

④ マスクを正しくつけましょう

マスクには人に感染させない役割と人からの感染を避ける効果があります。鼻をしっかりと抑えて鼻から顎までしっかりと覆いましょう。

⑤ 適度な湿度を保ちましょう

空気の乾燥はインフルエンザにかかりやすくなります。室内では加湿器などを使用し適切な湿度（50%から60%）を保つことも効果的です。

アドバイザー

急な発熱などの症状があれば早めに医療機関を受診しましょう。抗インフルエンザ薬は発症から48時間以内に服用開始した場合により一定の効果が期待できます。基本的には水分をしっかりと摂ること、安静・睡眠が大切です。

正しい感染対策を意識して、できるだけ新型コロナウイルス感染症にもインフルエンザにもかからないようにこの冬を乗り切りましょう。

武田由香 たけだゆか

平成9年国立福山病院付属看護学校卒業後、東邦大学医学部付属大橋病院に勤務。平成18年より鞍手町立病院で病棟・透析室勤務。平成29年4月より外来勤務。令和3年10月より医療安全管理室にて感染管理専従。感染管理認定看護師。



年金の

そこが知りたい

役場国保年金係 ☎ (42) 2111

国民年金からのお知らせです



Support

COMMENT

免除された
保険料を
追納すると
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、年金番号通知書、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16,590円（令和4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。

●11月30日は「年金の日」です

パソコンやスマートフォンを利用して「ねんきんネット」で、自分の年金記録や受給見込額を確認してみませんか。詳しくは日本年金機構ホームページ（https://www.nenkin.go.jp/n_net/）で確認することができます。

●問い合わせ

役場保険健康課国保年金係または直方年金事務所 ☎ (22) 0891まで

保険料の免除（全額免除・一部免除・法定免除）、納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納めた人と比べ老齢基礎年金の受取額が少なくなります。

将来受け取る年金を増額するために、免除等の承認を受けた期間の保険料について10年以内であればさかのぼって納付（追納）することができ、追納した期間の保険料は「全額納付」として算定されます。

ただし、免除の期間の翌年度から起算して3年目以降の保険料を追納する場合には当時の保険料に一定額が加算されます。また、既に老齢基礎年金を受け取っている人は追納できません。

追納には申し込みが必要です。お近くの年金事務所（直方年金事務所）または役場へご相談ください。

●手続きに必要なもの

マイナンバーカード
または通知カード、
運転免許証等、
年金手帳または年金番号通知書

