

## ■油断大敵！

## インフルエンザ

「インフルエンザなんて風邪のようなもの」「うつるかどうかは運しだい」と思ってしまうせんか。

インフルエンザは風邪とは異なる病気で、症状も強く、特に抵抗力の弱い高齢者や子どもなどは重症化しやすいため、流行時期を知り予防することが大切です。

## ○感染経路は人から人

インフルエンザの主な感染源は、感染者からくしゃみや咳などで放出されたしぶき（こまかい唾液や鼻汁など）です。会話などの近い距離で受けるくしゃみや咳には要注意。また手すりなどを介してうつることもあります。

潜伏期間は2日前後とされ、症状は2〜3日続き、ときには5日を超えることもあります。

## ○インフルエンザの特徴

・38度以上の高熱や頭痛  
・関節・筋肉の痛みなどの全身的症状

・咳やのどの痛み

・感染力がとても強く、周りの人にうつしやすい  
・流行シーズンは12月〜3月

## ○早めの治療がカギ！

発症から48時間を過ぎると体内のウイルスが増えすぎて、抗インフルエンザウイルス薬の効果が期待できなくなります。「感染したかな？」と思ったら早めにかかりつけ医を受診して下さい。

＜インフルエンザセルフチェック＞↓2つ以上当てはまる場合はインフルエンザに感染している可能性があります！

- 周囲でインフルエンザがはやっている
  - 38度を超す熱が続く
  - 寒気がする
  - ふしぶしが痛い
  - 頭が痛い
  - 全身がだるい
- インフルエンザは通常風邪と比べて、症状が明らかに重く感じられます。「ただの風邪」と放置しないようにしましょう。
- ＜重症化のサイン＞
- 呼吸困難、息切れ

いんふおめいしよん

## 情報蔵

information

- 胸の痛みが続く
- 嘔吐や下痢が続く
- 症状が長引き悪化してきた
- やっぱり予防が大切！
- ① 日常生活で気をつける
- ・ 流行時期の人混みへの外出を控える。
- ・ 適度な湿度（50〜60％）を保つ。
- ・ 外出時にはマスクを着用。
- ・ 帰宅後のうがい、手洗いを忘れずに。
- ・ バランスのとれた食事と十分な休養で、抵抗力をつける。

② インフルエンザワクチンの予防接種を受ける  
予防接種は重症化を防ぐためにも有効です。ワクチンの効果が出るまでに接種から約2週間かかるので、流

## ねんきん

## ■国民年金保険料の

## 「後納制度」について

過去5年以内に納め忘れた国民年金保険料を納付することで将来の年金額を増やすことができる「後納制度」が平成27年10月から平成30年9月までの3年間に限り実施されています。

後納制度を利用することで年金額を増やすことや、年金の受給がでなかつた

方が受給資格を得られることがあります。

従来、老齢年金を受け取るためには、保険料納付済期間と保険料免除期間などを合算した資格期間が原則として25年以上必要でしたが、平成29年8月からは、資格期間が10年以上あれば老齢年金を受け取ることが出来るようになりました。そのため、後納制度を利用し不足している保険料を納めることにより、年金の受給がでなかつた方が受給資格を得られる可能性があります。ただし、すでに老齢基礎年金を受給している方などは、後納制度の利用はできません。

後納制度を利用するには

# 戸籍の窓

9月16日～10月15日 届け出分

## お悔やみ

### 申し上げます

谷口 金作	さん	9/18	82歳
谷越トキエ	さん	9/21	93歳
能登 利恵	さん	9/30	88歳
菊地 光春	さん	10/3	88歳

## ご厚志ありがとうございます

### ございました

妹背牛町社会福祉協議会

- 11区 谷口由美子 様  
夫 谷口 金作 氏 死去に際して
- 1区 菊地 久子 様  
夫 菊地 光春 氏 死去に際して
- 1区 能登 康夫 様  
母 能登 利恵 氏 死去に際して



## しょうぼう

申し込みが必要です。  
詳しくは、「ねんきん加入者ダイヤル」(0570-003-004)またはお近くの年金事務所へお問い合わせください。

## ■一月九日は

### 「一九番の日」

一月九日は、住民の皆さんと消防との繋がりを象徴とするダイヤルナンバーにちなみ、昭和六二年に「一九番の日」と制定されました。

一九番通報時に慌ててしまい、住所や状況を伝えずに「消防車、早く来て」等と一方的に話されると、

出動指令が遅れ、被害が拡大します。一九番通報時には次のことを慌てずに落ち着いて伝えて下さい。

### 《火災であるとき》

- 火災であること。
- 消防車が向かう場所はどこか。
- (△区△町内、近くの目標物)
- 何が燃えているのか。
- (建物、車両等)
- 逃げ遅れている人、怪我をしている人がいるか。
- 通報している方の名前と電話番号。

### 《救急であるとき》

- 救急であること。
- 救急車が向かう場所はどこか。
- (△区△町内、近くの目標物)
- 傷病者の人数、名前、意

識と呼吸の有無、症状。(会話ができれば)

- かかりつけの病院があれば、病院名と病名。
- 通報している方の名前と電話番号。

また、掛ける電話によって繋がる消防機関が違う場合があります。

### 《一般電話から掛けた場合》

妹背牛町内から一般電話を使用した場合は妹背牛の消防に繋がります。

### 《携帯電話から掛けた場合》

妹背牛町内から携帯電話を使用した場合はほとんどが深川消防署に繋がりますが、場所によっては他の消防機関に繋がる場合もありますので、まず消防車・救急車が必要な場所の市町村

名から話してください。

## けいさつ

### ■防犯対策と不審者等の通報のお願い

#### ○防犯対策

近郊で電線、タイヤの盗難やガラスの損壊、ゴミ投棄が発生しています。自宅、会社、車両、倉庫、物置等の確実な施錠をお願いします。

ゴミの投棄や焼却は犯罪として処罰されることがあります。

不審者、不審車両、前兆事案、事件の目撃は警察へ通報を。

#### ○架空請求の連続発生

「債務不履行」、「民事訴訟の提起」、「裁判取り下げ

時の連絡」という趣旨のハガキによる架空請求事案が発生しています。「〇〇省民事訴訟管理センター03-0000-0000」といった実際には存在しない官公署を騙ってハガキを送付する手口です。

身に覚えのない請求は、①相手側に連絡しない

- ②お金は払わない
- ③家族や警察に相談

#### ○交通事故防止について

日没が早く、路面の凍結のおそれもあり、交通事故の増加が懸念されます。安全確認、車間距離、スピードダウンといった安全運転の徹底と、適切な時期の冬タイヤへの交換をお願いします。