

インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザは風邪に比べて感染力が強く症状が重いので、乳幼児や高齢者などの抵抗力の弱い人は特に注意が必要です。インフルエンザと思われる症状が現れたときには、早めにかかりつけ医または医療機関を受診しましょう。

《インフルエンザと風邪との違い》

	インフルエンザ	風邪
熱	38℃以上の発熱	微熱
症状	せき、喉の痛み、全身の倦怠感や関節・筋肉の痛みなどの全身的症状	鼻水や喉の痛みなどの局所的症状
感染力	強い	弱い

インフルエンザはどのようにうつる？

飛沫感染

感染した人の咳やくしゃみなどに含まれるウイルスを、健康な人が口や鼻から吸い込む事で感染します。

豆知識

咳やくしゃみなどの飛沫は、半径1～2mも飛ぶといわれています。ティッシュなどで口と鼻を覆う、マスクをするなど、普段から「咳エチケット」を心掛けましょう。

■接触感染

感染した人が、インフルエンザウイルスの付いた手で触れたものに、健康な人が後から触れることで間接的にウイルスに感染します。

予防方法

■外出後の手洗い・

うがいを忘れずに

流水・せっけんで、手のひら・手の甲・指先・爪・指の間・手首までしっかり洗ってください。



■人混みは避ける

インフルエンザの流行シーズンは、人が多いところへの外出は極力避けましょう。やむを得ない場合は、マスクを着け、咳をしている人の近くには近付かないなど、感染防止に努めてください。

■適度な湿度を保ちましょう

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすくなります。加湿器などを使用して、50～60%の湿度を保ちましょう。

■十分な休養とバランスの良い食事を

心掛けましょう

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

大雨特別警報と早めの避難のお願い

平成30年7月、本市に初めて大雨特別警報が発表されました。これは、台風や集中豪雨で50年に一度の降雨量となる大雨が予想され、その地域に重大な危険が差し迫ったときに発表されます。そのため、特別警報発表後は屋外で活動してはいけません。それぞれの立場で取るべき行動については、右表のとおりです。

大雨特別警報が発表されてから遠方の避難場所に避難することは危険です。命を守るためには、周囲の道路が冠水する前の早めの避難が大切です。市から各家庭に配布した防災マップを今一度確認していただき、災害時には、どのタイミングでどこに避難すれば良いか事前に決めておいてください。



城崎町来日付近(平成30年7月7日)



災害に備えて



防災マップ

《特別警報発表後の取るべき行動》

区分	取るべき行動
市	○市民に特別警報の発表を周知する。 ○避難指示(緊急)を発令し、市民に直ちに命を守る行動を求める。 ○市職員、消防団員に現場からの撤収を指示する。
消防団	○市から撤収の指示を受けるか大雨特別警報の発表を知った時点で現場から撤収し、身の安全確保を図る。
自主防災組織	○屋内にいる場合は、建物の2階以上に退避する。 ○屋外にいる場合は、直ちに活動を中止し、周辺建物の2階以上に避難する。いずれも山とは反対側の部屋で過ごす。

《問合せ》防災課 ☎23-1111

国民年金のお知らせ

新成人の皆さんへ

20歳になったら国民年金

国民年金は、年を取ったときやいざというときの生活を、現役世代みんなで支える仕組みです。具体的には、若いときに公的年金に加入し保険料を納め続けることで、年を取ったときや、病気やけがで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、年金を受け取ることができる制度です。

営するため、年金の給付は生涯にわたって保障されます。
■老後のためだけではない
 国民年金には、年を取ったときの老齢年金の他、障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障害が残ったとき、遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族が受け取れます。

保険料納付は

口座振替・前納がお得

年金額は「年金額のスライド」で、実質価値を維持するため改定が行われます。また、基礎年金の半分は国庫負担（税金）です。加入案内は、20歳の誕生月の前月または当月上旬に郵送されますので、必ず加入の手続きをしましょう。

国民年金のポイント

■将来の大きな支え

国民年金は20歳から60歳になるまでの人が加入し、保険料を納める制度です。国が運

国民年金保険料には毎月納付と、1カ月分、6カ月分、1年分、2年分を前払いする方法（前納）があります。前納制度は、保険料が割り引かれてお得です。口座振替による前納は、現金納付に比べ割引額が多くなります。

▼前納の申込方法・期限

- 現金：申込み不要（送付される納付書で支払い）
- 口座振替：口座振替を希望する金融機関の窓口または豊岡年金事務所で、2月28

《前納による割引額》

納付方法	1カ月	6カ月	1年分	2年分
現金支払い（月々）	16,340円	98,040円	196,080円	393,000円
現金・クレジット支払い（前納） [割引額]	—	97,240円 [800円]	192,600円 [3,480円]	378,580 [14,420円]
口座振替（前納） [割引額]	16,290円 [50円] ※早割	96,930円 [1,110円]	191,970円 [4,110円]	377,350円 [15,650円]

※口座振替による毎月納付の早割は、随時受け付けています。
 （注）平成31年度の額は未定。30年度の保険料額を基にした目安額

日（木）までに手続き。申込用紙は、市役所本庁または各振興局の年金窓口にもあります。

▼前納の支払期日・方法

- 現金：4月上旬に送付される納付書で、4月30日（火）（注）までに納付
- 口座振替：4月30日（火）（注）に指定の口座から引き

落とされます。6カ月前納の方の2回目の振替日は、10月31日（木）です。
 （注）変更の場合あり

学生納付特例制度と免除・納付猶予制度

国民年金保険料の納付が困難な場合は、保険料の納付が猶予または免除される制度があります。

■学生納付特例制度

学生は本人の所得が一定額以下の場合、保険料の納付が猶予されます。

■免除制度

学生でない方で、本人、配偶者、世帯主それぞれの所得が一定額以下の場合に、保険料が全額または一部免除となります。

■納付猶予制度

学生でない50歳未満の方で、本人と配偶者の所得が一定額以下の場合に、保険料の納付が猶予されます。
 ※それぞれに要件があり、添付書類が必要な場合があります。詳しくは市役所市民課か各振興局市民福祉課、豊岡年金事務所に問い合わせてください。

豊岡年金事務所から

年金相談窓口を次のとおり時間延長します。

お越しの際は、年金手帳など基礎年金番号の分かるものと身分証明を持参してください。代理者のときは、対象者の年金手帳など基礎年金番号の分かるもの、委任状と委任者の印鑑、代理者の身分証明を準備してください。

●1月12日（土）

午前9時30分～午後4時

●1月4日（金）、7日（月）、15日（火）、21・28日（月）

午前8時30分～午後7時

●一般的な年金相談

☎0570-051165

・050で始まる電話の方

☎03-6700-1165

●来訪年金予約相談

☎0570-0514890

・050で始まる電話の方

☎03-6631-7521

●日本年金機構ホームページ

<https://www.nenkin.go.jp/>

《問合せ》豊岡年金事務所

☎22-09448（音声案内で1番を押してください）

市民課☎21-9015または各振興局市民福祉課