

国民年金からのお知らせ

将来受け取る年金を

増やしませんか

今年の4月から75歳以上の方は、後期高齢者医療制度（長寿医療制度）により、一人ひとりに保険料がかかります。その保険料や介護保険料は、原則、年金からの徴収になります。今後の長寿社会の適応とより豊かな生活を送るため、次の制度をお勧めします。

高齢任意加入

老齢基礎年金は、20歳から60歳になるまで40年間保険料を納付すると、満額受給することができます。国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して、満額の年金に近づけることができます。

平成20年度の年額
 保険料の納付済期間が40年間の場合
 老齢基礎年金額(満額)
 792,100円

・保険料の納付済期間が30年間の場合
 老齢基礎年金額(4分の3)
 594,075円

なお、老齢基礎年金を受給するには、保険料の納付済と免除期間の合計が25年以上必要ですが、昭和40年4月1日以前生まれで、この要件を満たしていない方のみ、70歳になるまで任意加入ができます。ただし、厚生年金保険・共済組合の被保険者や老齢基礎年金を繰り上げ受給した場合に加入できません。

任意加入は保険料の納付方法が、原則、口座振替になります。

付加年金

定額保険料に付加保険料をプラスして納付すると、老齢基礎年金に付加年金が上乘せられます。

付加保険料 月額400円
 付加年金(年額)
 200円×付加保険料納付月数(下表参照)
 国民年金基金に加入中の方

付加保険料を10年間納付した場合

付加保険料 400円×10年(120月)=48,000円
 付加年金額 200円×10年(120月)=24,000円(年額)
 付加保険料を10年間納付し、付加年金を受給すると
 792,100円(年額)+24,000円(付加年金)=816,100円(年額)
 2年以上受給すると支払った付加保険料以上の付加年金を一生受け取ることができます。
 (老齢基礎年金を繰り上げ・繰り下げ支給される場合は、付加年金も同じ率で増減額されます)

は加入できません。また、納付期限(翌月末日)を過ぎると納付できません。

国民年金基金

国民年金を納付している方が任意で加入することができます。公的な個人年金です。ライフプランに応じて加入口数や年金の種類を選択することができます。

申込み・問合せ 兵庫県国民年金基金

☎078・271・2535
 フリーダイヤル
 ☎0120・65・4192
 ホームページアドレス
<http://www.npa.or.jp>

学生納付特例申請が簡単に

今年度から、学生納付特例申請書(ハガキ)が届いた方は、必要事項を記入し、返信するだけになりました。返信が遅れると、申請日前に生じた不慮の事故や病気による障害について、障害基礎年金を受け取ることができなくなる場合があります。また、平成20年度の国民年金納付書も届きます。早めの返信をお願いします。



現在、学生納付特例申請書が届いていない方や学校を変更した方、新たに20歳になった方などについては、在学証明書(原本)または平成20年度学生であることのわかる学生証の両面の写しと年金手帳・印鑑を持参の上、市民課市民係または各総合支所市民生活課の窓口で申請ください。

豊岡社会保険事務所からののお知らせ

年金相談窓口を時間延長

年金相談窓口を次のとおり時間延長します。お越しの際には、年金手帳など基礎年金番号の分かるものを持参ください。なお、代理者のときは、委任状と代理者の身分証明書を準備ください。

6月14日(土)・21日(土)・22日(日)は
 午前9時30分～午後4時
 5月～6月中の月曜日～金曜日は
 午前8時30分～午後7時
 電話での問合せ
 なんきんダイヤル
 ☎0570051165
 IP電話・PHS
 ☎0367001165
 年金個人情報サービス
 社会保険庁ホームページアドレス
<http://www.sia.go.jp/>

《問合せ》

豊岡社会保険事務所
 ☎22・3196
 市民課市民係
 ☎21・9015または各総合支所市民生活課

子どもの救急

～こんなときどうする～

①

「発熱」



子どもの発熱、咳、嘔吐、下痢、けいれんなどの場合の対処法やお医者さんへのかかり方、救急車の利用などについて、公立豊岡病院総合診療科の山田博之先生に、今回から5回にわたって連載していただきます。初回は、子どもの救急で一番多い「発熱」について、掲載します。

但馬の小児医療を

一緒に守っていきましょう

公立豊岡病院総合診療科

医師 山田博之

小児科医不足、小児科の廃止、いつでも、どんな症状でも病院を受診する病院のコンビニ医療化など、小児医療の問題が連日マスコミで取り上げられています。

これは他人事ではなく、但馬でも現実問題となっていて、小児医療を守るためには、地域住民の方々の協力が不可欠です。子どもに多い病気・症状に対する対処法、病院受診のタイミングなど、正確な知識を身につけ、救急のコンビニ受診を少しでも減らし、但馬の小児医療を一緒に守っていただければと思います。

が必要で、一般的に3カ月未満では母親からの抗体ばい菌をやっつける防御機能が体内に残っており、重篤な病気がすい膜炎や敗血症)にはかかりにくい。ため、発熱時は要

注意です。まず一度、病院へ相談することをお勧めします。2つ目は、意識・呼吸の状態の確認です。呼びかけても反応が鈍い、呼吸が浅い、顔面そう白、唇が紫色などといった症状は、人間の命の中枢、脳・肺・心臓に影響が及んでる証拠です。早急に救急を受診しましょう。大切なことは「いつもと様子が違う」

3つ目は、熱以外の症状です。多いのは、せき、鼻水、下痢、嘔吐などです。これらは症状があっても、基本的に元気があれば翌日までを待てるでしょう(詳細は次回以降)。

注意すべき合併症としては、けいれんがあります。ほとんどは熱性けいれん(熱の上がり

り始めに起こる良性のけいれん)ですが、中には後遺症を残す重篤な病気もあるため、初めてのけいれんの場合、10分以上続くけいれんの場合は必ず救急受診することをお勧めします。持続していけばすぐに救急車を呼びましょう。

《熱の対処法》
では、明日まで家で様子を見ようと判断したとき、どういった対処の方法があるのでしようか。熱の対処の3つのポイントが次のとおりです。冷やしてあげましょう。座薬があれば入れてあげましょう。水分をしっかりとあげて、食べられるなら少しずつ食べさせてあげましょう。まずは、冷やす部位です。子どもが嫌がらなければ、首、わきなど太い血管が走っているところをお勧めします。また、熱をとる冷却シートを利用しておでこを冷やすのも良いと思います。

2つ目に座薬です。これは本人用に処方してもらったものを使用しましょう。6カ月

未満の子どもには安全性の問題があり、使用しないと考えるておいてください。
また、数年前に処方された座薬、兄弟に処方されたものは、薬の量や効果の面からさわしくありません。大人に処方されたものを小さく切つてというのは絶対禁止です。
効果は基本的には4～6時間程度です。元の病気が治るまでは熱は下がりにくく、一時的に楽にしてあげるものと考えてください。
3つ目のポイントは、水分摂取です。熱のときに一番心配なのは脱水です。スポーツドリンクなどの清涼飲料水をはじめとし、水、お茶、りんごジュースなど飲むものを少しずつ飲ませてあげましょう。おしっここの量が少ない、色が濃いなどは脱水を考えると重要なサインです。よく観察しておきましょう。
分からないこと、聞きたいことがあればメールしてください。
メールアドレス
shoun199@yahoo.co.jp
《問合せ》公立豊岡病院総合診療科 ☎ 22・6111