

インフルエンザや新型コロナウイルスの感染を防ぐ

正しく知って、感染予防に努めよう

空気が乾燥し気温が低くなる冬は、ウイルス性の感染症が流行します。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の予防について、正しい知識を身に付けて実践しましょう。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

感染を予防する有効な方法

①手洗いによる手指衛生

▷帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う

▷石けんで洗い、最後に流水でしっかり流す

②部屋の適度な湿度

▷乾燥しやすい室内では加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、感染症にかかりやすくなる

③十分な睡眠とバランスの取れた栄養

▷免疫力を高めるために規則正しい生活をす



④無用に人混みに入らない

▷不要不急のときはなるべく、人混みへの外出を控える

⑤感染を広げないための咳エチケット

▷くしゃみや咳が出るときは、咳エチケットを心掛ける

【咳エチケット】

▷マスクを着用する(口・鼻を覆う)

▷マスクがないときは、ティッシュ・ハンカチ等で口・鼻を覆う

▷口と鼻を覆ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手を洗う

▷周囲の人からなるべく離れる

⑥流行前の予防接種

▷重症化予防を目的に、予防接種を受ける

インフルエンザ予防接種情報



新型コロナウイルスワクチン接種情報



昭和37年度～53年度生まれの男性へ～今年度で終了します～

風しん抗体検査・予防接種を受けましょう



風しんは、成人がかかると症状が重くなることがあります。また、妊娠初期の妊婦さんに感染させてしまうと、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障害が起きることがあります。

公的に予防接種が行われていなかった世代の方に、抗体検査・予防接種を無料で受けられるクーポン券を郵送していますので、ぜひ、使用してください。クーポン券は全国で使用可能です。

なお、紛失などによりクーポン券が手元にない方は問い合わせてください。

▶対象 昭和37(1962)年4月2日～54(1979)年4月1日生まれの男性

▶内容 クーポン券で1人1回限り、風しん抗体検査・予防接種を無料(公費)で受けられます。

▶検査・予防接種の方法

①協力医療機関などで予約して抗体検査を受ける。

②検査の結果、十分な抗体がない場合は予防接種を受ける。

※50歳以上で帯状疱疹^{ほうしん}予防接種(生水痘ワクチン)を接種する場合は、27日以上^{ほうしん}の接種間隔を空けてください。

※クーポン券の使用期限は2025年2月28日です。希望する方は、余裕をもって受けられるよう、早めに検討してください。

詳しくは、クーポン券同封のチラシまたは市ホームページで確認してください。



《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

国民健康保険証が郵送されます

【国民健康保険加入者対象】

現在使用中の国民健康保険被保険者証(保険証)の有効期限は11月30日です。

新しい保険証(空色)を11月下旬に特定記録郵便で世帯主宛てに送付します。12月1日以降、病院などの医療機関で診察を受ける場合は、新しい保険証を提示してください。

健康保険証が廃止されます

【国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者対象】

12月2日に健康保険証が廃止されます。廃止日以降は保険証の新規発行や再発行はできません。

ただし、12月1日までに発行された保険証は、令和7年7月31日(途中で資格に変更がない場合に限り)まで使用することが可能です。

令和7年8月以降はマイナ保険証を利用するか、マイナ保険証をお持ちでない場合は、保険証の代わりに交付される資格確認書を利用してください。

医療機関等に提示するもの

【令和7年7月31日まで】
健康保険証またはマイナ保険証
【令和7年8月1日以降】
マイナ保険証または資格確認書

国民年金のお知らせ

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が届きます

国民年金保険料は、納付した全額が所得税および住民税の社会保険料控除の対象となります。

年末調整や確定申告の際に、日本年金機構から届く「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を添付してください。また、家族の国民年金保険料を納付した場合、全額を納付した方の社会保険料控除に加えることができます。家族宛てに送られた控除証明書を添付し申告してください。

■社会保険料控除証明書が届く時期(予定)

- ▷1月から9月までの間に納付した方=10月下旬から11月上旬にかけて順次送付
- ▷10月1日以降、今年初めて納付した方=翌年2月上旬

■社会保険料控除証明書紛失などの照会先

- ▷ナビダイヤル☎0570-003-004(050から始まる電話は03-6630-2525)
- ▷豊岡年金事務所☎22-0948



もしもの備えになる障害基礎年金

病気やけがで生活に支障が生じたときに支給される年金です。受給するには要件があります。

障害基礎年金受給のための3つの条件

- ①障害の原因となった病気やけがの初診日に国民年金に加入している。20歳未満や60歳以上65歳未満の未加入期間が初診日の場合も含む。
- ②障害認定日または障害認定日以降に状態が重くなった場合には65歳に達する日の前日までに、国民年金法で定める1級または2級に該当している。
- ③初診日の前日において、初診日の属する月の前々月までに一定の保険料が納付または免除されている。または、初診日の属する月の前々月までの直近1年間に保険料の未納がない。

産前産後期間の保険料免除制度

▶対象者

「国民年金第1号被保険者」で出産日が2019年2月1日以降の方

▶届出時期

出産予定日の6カ月前から可能
※出産前の届け出は母子健康手帳が必要

▶免除期間

出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月分の保険料を免除

▶その他

- ▷産前産後期間は、保険料を納付したのものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。
- ▷免除期間中も付加保険料を納付できます。納付すると年金額に付加年金が加算されます。

《問合せ》国保・年金課☎21-9061または各振興局市民福祉課