

# おしえておなちゃん 国民年金Q&A?



**Q** 今月から厚生年金に加入することになったのですが、4月に国民年金保険料を1年分まとめて払ってしまいました。納めすぎた保険料は戻ってくるのでしょうか。

**A** 国民年金保険料を前納してから厚生年金に加入したり、第3号被保険者に変更したりすると、自分で国民年金保険料を納付する必要がなくなるため、納めすぎた保険料は還付になります。後日、日本年金機構から国民年金保険料還付請求書が本人宛に郵送されるので、還付金の受取口座などの必要事項を記入の上、年金事務所の窓口へ提出するか、郵送で返送してください。また、国民年金保険料を二重に納めてしまったり、厚生年金加入期間や3号被保険者期間など納付不要の期間を納めてしまった場合にも、保険料は還付となります。

**問** 日本年金機構 佐原年金事務所  
所 0478・54・1442、市民課 国保年金班 73・0086、野栄総合支所 67・3111

## 見すくすな幼い子どものSOS 11月は児童虐待防止月間

虐待は、子どもに対する重大な人権侵害です。

◆子どもを虐待から守るための5か条

- ①「おかしい」と感じたら迷わず連絡(通報)を
- ②「しつけのつもり」は言い訳。子どもの立場で判断
- ③ひとりでは抱え込まない。あなたにできることから行動を
- ④親の立場より子どもの立場。

子どもの命が最優先

⑤虐待はあなたの周りでも起こりうる

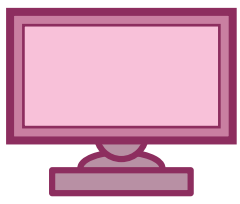
「おかしい」と感じたら迷わず連絡してください。「あなた」の実行が子どもを虐待から守ります(秘密厳守)。

◆虐待を発見したら

福祉課児童班 ☎73・0009  
6、銚子児童相談所 ☎0479・23・0076

## 地デジが見られない人へ 簡易チューナーの無償給付

総務省では、経済的な理由で地上デジタル放送がまだ受信できない人に対して、簡易チューナーの無償給付などの支援を行います。



支援を受けられるのは、左記①③のいずれかに該当し、NHKの放送受信料が全額免除となっている世帯です。

◆支援条件

- ①生活保護などの公的扶助を受けている世帯
- ②障害者のいる世帯で、かつ世帯全員が市町村民税非課税の措置を受けている世帯
- ③社会福祉事業施設に入所されている、自らテレビを持ち込んでいる世帯

◆支援受付期間

平成22年度分は12月28日(火)まで(消印有効)

◆申込書の配布・問い合わせ

福祉課保護班 ☎73・0096

ご協力に感謝  
**赤十字活動資金計588万円**

◆平成22年度日本赤十字社千葉県支部 匝瑳市地区 社資募集実績報告

一般社資…507万1,632円  
法人社資…81万4,000円  
合計…588万5,632円

皆さんからご協力いただきました活動資金につきましては、日本赤十字社千葉県支部に送金しました。災害救護活動、国際救援活動、血液事業、医療事業、救急法や家庭看護法の講習の普及など、さまざまな分野において、赤十字の人道的事業を積極的に推進し、国内外の赤十字活動に有効活用させていただきます。

問 福祉課福祉班 ☎73-0096

## いざという時に備えて 赤十字救急法講習会

意識障害・呼吸停止・心停止など直ちに手当てが必要な傷病者に、救急隊が到着するまでの間、正しく観察・判断して迅速に救命の手当てを行うために講習会を開催します。

講習内容：AEDの使用方法や、傷の止血法の知識や技術を習得する

日時：11月28日(日) 13時30分～16時30分

会場：市民ふれあいセンター 2階会議室

申込方法：住所、氏名、電話番号を左記まで連絡(小学生や中学生の参加も大歓迎。参加者の資格は問いません)

申し込み・問い合わせ：福祉課福祉班 ☎73・0096

## 戦後強制抑留者 特別給付金

シベリア戦後強制抑留者に対する特別給付金の請求受付が、10月25日から始まりました。

対象者：戦後強制抑留者で平成22年6月16日に日本国籍を有するご存命の方

請求期限：平成24年3月31日

独立行政法人平和祈念事業特別基金から請求書類をお送りします。まだ届いていない人は、左記までお問い合わせください。

◆独立行政法人平和祈念事業特別基金事業部特別給付金担当 ☎0570・059・204、IP電話・PHSからは ☎03・5860・2748 (受付時間は平日9時～18時)

健康を守るために受診を

## 各種検診・歯科健診

11月1日・2日・7日・8日に、女性のための子宮がん検診・骨粗しょう症検診、および歯科健診を実施します。

### ◆子宮がん検診

対象年齢…20歳以上の女性

子宮がん検診は、9月10日までに登録を済ませた人と、過去3年間に受診のあった人が対象となります。

### ◆骨粗しょう症検診

対象年齢…18～35歳

および40・45・50・55・60・65・70歳の女性

40歳以上の対象者には受診票を送付しました。18歳～35歳の人は直接会場にお越しください。

### ◆成人歯科健診

対象年齢…18歳以上の人

18歳以上であれば地区・性別関係なく、どなたでも受診できます（特定健診実施日に受診した人を除く）。

実施会場・時間などの詳細は、広報そうさ10月号12ページをご覧ください。

問 健康管理課 ☎73-1200



- ① 市が実施する住民健診ではありません。
- ② 受診券と保険証（昨年受診した人は結果票も）を必ず持参してください。持参しないと受診できません。
- ③ 詳細については、医療機関に直接お問い合わせください。（予約不要）

- ① 歯の手入れ  
歯磨きに加えてデンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシを使う。
- ② 食生活  
間食は時間を決めて、甘い食べ物や飲み物は控える。一口30回を目標によくかむ。
- ③ フッ化物物の利用  
フッ化物入り歯磨き剤・フッ化物塗布などを利用する。

問 健康管理課 ☎73-1200

定期的に体をチェック

## 被扶養者の特定健診

対象者：40～74歳以下で「協会けんぽ、学共済、地方共済、各健康保険組合」加入者の被扶養者（国保を除く）

実施日：12月1日（水）

受付時間：9時～11時20分（午前中のみ）

実施会場：市民ふれあいセンター

### ◆注意事項

日ごろの手入れが大切

## 11月8日は「いい歯の日」

歯と口の健康を保つことは、健康で豊かな生活を送るための基礎となります。歯を失う原因であるむし歯や歯周病を防ぐために、歯にやさしい生活習慣を守りましょう。



## 病気と治療あれこれ

### 来たるべき インフルエンザの 流行に備えて（最終回）



西宮市民病院  
副院長  
宇田 毅彦

今回はこのシリーズの最終回としてインフルエンザワクチンのお話をします。

10月1日から全国的に今年のワクチンの接種が開始となっており、すでに受けられた方もいらっしゃると思います。昨年は新型インフルエンザの流行もあったため、新型と季節性それぞれ

のワクチンがあり、接種回数も多く大変でした。今年は新型を含めた「3価ワクチン」が用意されていますので、従来通り1回の接種（小児は2回）で済みますし、量も十分ありますので昨年のように先を争って医療機関へ殺到する必要もありません。

予防接種をする目的は、申し上げるまでもなくその病気にかかることの予防にあります。残念ながらその効果は100%というわけにはいきません。インフルエンザの場合発症予防効果は70%程度といわれており、小児ではさらに低いとされています。接種を受けてもインフルエンザにかかってしまうこともかなりあり、私自身もワクチン接種後の発症を経験しています。

しかし、発症したとしても軽症で済むのが一般的で、重い合併症などで入院する割合も大幅に減らすことができます。ですから、高齢者や持病をお持ち

ちの方はぜひ接種をお受けになることをお勧めします。

ただ、このワクチンには他のワクチンと比べると効果の持続期間が3～5か月とあまり長くないという欠点があります。また、ウィルスの型も変異しやすく、その場合は効かなくなりますから、次のシーズンの流行前には再度接種が必要となり、これを毎年繰り返さなければならないのも難点です。

接種はほとんどの方が受けられ副作用も少ないですが、当日発熱していたり急性疾患にかかっている場合はできません。また、1歳未満の幼児もあまり効果が期待できないので接種を推奨されていません。卵に重いアレルギーのある方は注意が必要です。

これからがインフルエンザや風邪の本格的なシーズンです。これまでお話ししたこと十分に留意し、快適な毎日をお過ごしください。