

女性の皆さんへ

検診・歯科健診



下記の日程で検診・歯科健診を行います。

◆子宮がん検診

対象年齢：20歳以上の女性 自己負担金：頸部600円、体部700円 ※既に登録されている人と過去3年間に受診した人には、通知を発送します。

◆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 自己負担金：500円 ※40歳以上の対象者には受診票を送付します。18歳〜35歳の人は直接会場にお越しください。(年齢は平成23年3月31日現在)

◆成人歯科健診

対象年齢：18歳以上の人 ※18歳以上であれば、どなたでも受診できます。なお、午前中のみとなりますので、早めに会場にお越しください。

問健康管理課 ☎73・1200

おしえてななちゃん 国民年金Q&A



Q 先日、自営業の夫が亡くなったのですが、遺族年金はもらえるのでしょうか。

A 国民年金に加入中の人で亡くなった場合は、亡くなった人に生計を維持されていた子のある妻または子に対して遺族基礎年金が支給されます。妻は、婚姻していない18歳未満の子、もしくは1級・2級の障害のある20歳未満の子がいなければなりません。子も上記の条件を満たしている場合に限りです。子が既に結婚している場合には、前記の子として扱われないため遺族基礎年金は受給できません。

また、遺族基礎年金を受給するためには、亡くなった人の国民年金の保険料納付済期間と保険料免除期間が国民年金加入期間の3分の2以上ある、または死亡日が平成28年4月1日より前の場合は直近の1年間に滞納がない、といった納付要件を満たしている必要があります。

遺族基礎年金の年金額は定額で、基本額が792,100円であり、子の人数によって加算額が発生します。

問日本年金機構佐原年金事務所 ☎0478-54-1442 または ☎0478-55-0145、市民課国保年金班 ☎73-0086、野栄総合支所 ☎67-3111

検診日	場所	受付時間	対象地区
10月25日(月)	保健センター		午前：豊栄 午後：豊和・飯高
31日(日)	保健センター		午前：平和 午後：共興
11月1日(月)	保健センター	9:00 ~ 11:00	午前：中央 午後：匝瑳
2日(火)	保健センター	13:00 ~ 14:00	午前：椿海・吉田 午後：須賀
7日(日)	野栄福祉センター		野田
8日(月)	野栄福祉センター		栄

※歯科健診は地区・性別関係なく受診できます。

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 その3

匝瑳市民病院 副院長 宇田 毅 彦

今回はインフルエンザや普通の風邪の治療と予防についてのお話です。

外来での診察の際に患者さんから「風邪薬を出してください」と言われることがよくあります。この場合、患者さんとしては、風邪を治す薬を期待しているものと思われます。しかし、前回お話ししたように風邪は色々なウィルスの感染が原因です。こうしたウィルスを死滅させ風邪を治す薬があればいいのですが、残念ながら現在のところはまだありません。市販薬(総合感冒薬)の効能書にも「鼻水や咳、熱など風邪の諸症状を緩和します」と書かれているように、風邪薬には症状を軽くする効果しかないのです。それぞれの症状を軽くする薬を適度に組み合わせ、自分の免疫力で治るまで何と

かしのくのが、風邪の治療なのです。

一方、インフルエンザの治療の場合は少し様子が違います。諸症状を緩和する薬を組み合わせる使うのは同じですが、最も違う点は、インフルエンザにはその原因となっているウィルスの増殖を抑える薬があるということです。よく報道で治療薬として紹介されているタミフル(内服)やリレンザ(吸入)がそれにあたります。発症後、比較的早期(48時間以内)に使用すると効果があり、インフルエンザの治療期間を短縮できます。その他アマンタジンという薬もA型のインフルエンザには効果があるといわれています。ただ、これらの薬は処方せんがないと手に入りませんので、早めの受診が必要です。また、インフルエンザの場合ほとんどの方に辛い高熱が出ますが、風邪と違い注意しなくてはならないのは、解熱薬の種類によっては重たい合併症を引



き起こすこともあるということです。特に小児の場合はより慎重な対応が必要ですので、医師にご相談ください。

このほか、安静と睡眠を十分にとり、栄養補給と水分摂取を怠らないことも重要で、これらはインフルエンザ、普通の風邪ともに共通した治療法です。

次に予防法についてですが、インフルエンザ、風邪ともに免疫力の低下した場合に感染しやすいですから、栄養や休息・睡眠を十分とることがまず大切です。また、いずれも患者さんのくしゃみや咳の飛沫を吸い込んだり、手についた粘液を口に入れたりして感染が広まっています。ですからマスクを着用したり、手洗いを励行することはとても大切です。

インフルエンザの感染予防として、最近一般的になってきたのがワクチン接種です。今月から全国的に接種が開始となりますが、次回はインフルエンザワクチンについて詳しくお話ししましょう。

適正な処理をお願いします

## 農業用廃プラスチック回収

ビニールハウスやトンネルマルチなどに利用した農業用プラスチックの回収を実施します。市農業用廃プラスチック対策協議会事務局（JAちばみどり営農センター）そばみどり営農センター（JAちば72・1177）に連絡の上、搬入してください。

使用済み農業用プラスチックの野焼き、不法投棄は禁止されていますので、適正な処理をお願いします。

### ◆回収日程など

日時：10月14日（木）、15日（金）9時～15時 回収場所：JAちばみどり八日市場支店

### ◆搬入時の注意事項

- ①ビニールとポリは必ず分けてください。
- ②ビニールは、厚さ0.1mmと0.05mmを分けてください。
- ③石、金属、木片などを混入しないでください。
- ④マイカー線は使用しないでください。

関産業振興課農政班  
☎73・0089

商工会青年部が作成

## 匝瑳市グルメガイド

市商工会青年部では、市内の飲食店を紹介した「匝瑳市グルメガイド」（※左写真）を作成しました。オールカラーで約50店のお店の情報・おすすめメニューなどが掲載されています。また、折りたたみサイズ（A5）で持ち運びにも便利です。



おいしい情報がいっぱい！

第3弾発行！

## プレミアム付 そうさ商品券

市商工会では、「プレミアム付そうさ商品券」（※下写真）を発行します。1セツト11枚綴り（1万1千円分）の商品券を、1万円で購入できます。1人5セツトまで購入できます。



発売日時：【10月9日（土）】市商工会本所および野菜支所

【10日（日）】市商工会本所（両日とも9時から16時まで）

発行数：5千セツト 使えるお店：商工会員の中で、プレミアム付そうさ商品券取扱

登録をした店舗（登録店舗は、登録店証を提示しています）

使用期限：平成22年10月9日（土）から平成23年2月28日（月）まで

※使用期限を過ぎた「プレミアム付そうさ商品券」は無効となります。

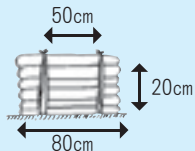
※登録店舗などについては、後日発行の新聞折り込みチラシをご覧ください。

関市商工会 ☎72・2528

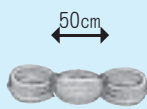
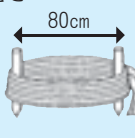
## こん包の規格など（必ず守ってください）

- ①重量…約15kg程度まで（重くしない）
- ②結束…集荷資材と同種類のもの（集荷資材を切って使用）でほどけないように結ぶ
- ③こん包方法

- ・ビニール
- つづら折り



- ・ポリ
- ビニールと同じか、くいを利用したグルグル巻き



- ・肥料空き袋

10枚から20枚程度重ねて縦に半分に折る。上下2か所を、空き袋を切って作ったひもで縛る



※こん包の規格を守らないものが搬入された場合は、処理工場で受け入れてもらえないため、こん包をやり直していただいたり、引き取りできない場合がありますので注意してください。また、劣化の著しいものについても、引き取りできない場合があります。なお、水分、土砂などはなるべく付着させないようお願いいたします。

### 作品大募集！

## 赤ピーマンで オリジナル料理

そうさブランド研究委員会では、本市特産品の赤ピーマンを使い、お子さんもおいしく食べられる料理を募集します。応募用紙は市商工会窓口およびホームページ、市役所産業振興課で配布しています。

応募期限：10月18日（月）必着

応募方法：応募用紙に必要事項を記入し、作品の鮮明な写真1枚と一緒に、商工会に提出（持参・郵送・電子メール

いずれも可）審査：【一次】書類審査・（10月下旬）【二次】試

食審査（11月6日、オーシャンマート126にて）

関そうさブランド研究委員会事務局（市商工会内）

☎72・2528