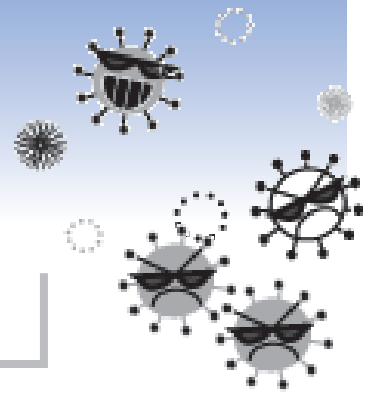


早めの対策！しっかり予防！！

インフルエンザ



インフルエンザと風邪は症状などに違いがあります

インフルエンザは突然現れる高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身の症状が強いのが特徴で、併せてのどの痛み、鼻汁、せきなどの症状も見られます。

さらに気管支炎、肺炎、小児では中耳炎、熱性けいれんなどを併発し、重症になることも特徴です。

特に高齢者、呼吸器や心臓に慢性の病気を持つ方は、インフルエンザそのものや、もともとの病気が悪化しやすく、死に至ることもあります。

インフルエンザと風邪との違い

	インフルエンザ	かぜ
症状	高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、のどの痛み、鼻汁、せきなど	のどの痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せき、発熱
発症	急激	比較的ゆっくり
症状の部位	強い倦怠感などの全身症状	鼻、のどなどの局所的

インフルエンザを予防して元気に過ごしましょう

外出時にはマスクを着用 室内では加湿器などを使用して適度な湿度に

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。これはのどや鼻の粘膜の防御機能が低下するため、外出時にはマスクを着用したり、室内では加湿器などを使って適度な湿度（50～60％）を保つとよいでしょう。

十分な休養、 バランスの 良い食事

日ごろからバランスの良い食事と十分な休養をとり、体力や抵抗力を高めることが必要です。



うがい、手洗い

インフルエンザ以外の一般的な感染症の予防のためにも、帰宅時のうがい、手洗いを勧めます。



市では高齢者インフルエンザ予防接種助成を行っています

- 対象者
 - 満65歳以上の方
 - 満60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器に重い病気があり身体障害者手帳1級を持っている方
- 実施期間 12月28日（水）まで
- 料金 1,500円（自己負担） ※お一人1回のみ

◆問い合わせ先 保健課（えぼか内） 健康増進係 ☎63-2780

特設人権相談所を 開設します

12月4日から10日までは、「第63回人権週間」です。

この週間にあわせ、「特設人権相談所」を開設します。相談は無料で秘密は守られますので、皆さんお気軽にご相談ください。

- 日時 12月4日（日）
午前10時～午後3時
- 場所 中央公民館
☎33-2611
白沢公民館
☎44-2350

法務省では、本宮市を担当する人権擁護委員として、次の方を委嘱しています。人権擁護委員は、いじめや虐待、近所のもめごとなどの相談を受け付けています。

人権擁護委員

(敬称省略)

氏名	住所	電話
小野 進	仁井田字下ノ原40-1	33-3491
清水マサ子	本宮字万世121-3	33-3798
五十嵐住男	本宮字馬場74-6	33-3587
伊藤 久子	本宮字上町44-1	34-2685
国分八重子	糠沢字小田部146	44-3683
鈴木 哲弥	白岩字寺内113	44-3632

※人権擁護委員は自宅での相談にも応じています。

また、毎月、次のとおり、相談会も行っています。

■毎月第4水曜日

えぼか ☎63-2780

■毎月15日（土日祝日は翌日）

白沢老人福祉センター

☎44-2133

■相談時間

午前9時～11時30分

◆問い合わせ先 生活安全課 生活安全係 (内線114)



平成23年1月1日から9月30日までの間に保険料の納付があった方には、11月中に日本年金機構より控除証明書が発送されています。なお、10月1日から12月31日までの間に、はじめに保険料を納付された方については、平成24年2月中に控除証明書が発送されます。

配偶者やご家族の負担すべき国民年金保険料を納付したときは、納付した方がその保険料額を申告することができます。

お問い合わせは、控除証明書専用ダイヤルまでお願いいたします。

対象者及び発送時期

平成23年中に国民年金保険料を支払った方が、確定申告または年末調整の際に社会保険料控除を受けようとする場合、国民年金保険料を納付したことを証明する書類を、申告書等に添付しなければなりません。このため、生命保険会社等が発行する控除証明書と同様に「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が、日本年金機構より発行されます。

国民年金加入の方に
「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が届きます

年金
だより

NENKINDAYORI

控除証明書専用ダイヤル

☎0570-070-117 (ナビダイヤル)
(IP電話・PHS電話からは、03-6700-1130)

◆受付期間

平成23年11月1日(火)～平成24年3月15日(木)

◆受付時間

- 月曜日～金曜日：午前8時30分～午後5時15分
月曜日(月曜日が休日の場合は火曜日)は午後7時まで受付
- 第2土曜日：午前9時30分～午後4時
※祝日、12月29日～1月3日は、ご利用いただけません。

※再交付は控除証明書専用ダイヤルで申請できますが、届くまで1週間ほど時間がかかりますのでご注意ください。