

冬に流行する感染症にご注意を！

寒さや乾燥が厳しくなる季節になりました。感染症はウイルスや細菌が主な原因のため季節に関係なく発生しますが、ウイルスや細菌は低温や低湿度の環境を好むことから夏よりも長く生存し、冬の方が感染力が強くなります。また、冬は空気が乾燥し、せきやくしゃみの飛沫が小さくなるため、より遠く、より広範囲にウイルスが飛ぶようになります。加えて、寒くなって体温が下がるとウイルスや細菌に対する免疫力が落ちてより感染しやすい状態になりますので、日頃から体調を整え、感染症に負けないように準備をしておきましょう。



冬に流行しやすい代表的な感染症

インフルエンザ

冬に流行する代表的な感染症です。インフルエンザは大別するとA型、B型、C型、D型の4種類。その年によってはやる種類が異なり、予防接種しても別の型でかかる場合があります。また高齢者は肺炎を発症して重症化することもあります。

◎感染経路：飛沫感染、接触感染

◎症状：38℃以上の発熱、頭痛、関節痛など、風邪の症状と似ている鼻詰まりやせき、のどの痛みといった一部分の症状ではなく、全身の倦怠感が特徴です。

感染性胃腸炎(ノロウイルス)

細菌やウイルスなどの感染によって起こります。高齢者の場合、嘔吐したものを誤嚥(ごえん)して肺炎を合併するリスクが高いため注意が必要です。大変感染力が高く、ワクチンはありません。

◎感染経路：経口・空気・接触・飛沫感染

◎症状：嘔吐や下痢の症状が現れます。おおむね1～2日の潜伏期間を経て発症し、嘔吐や下痢による脱水症状も起こります。

RSウイルス

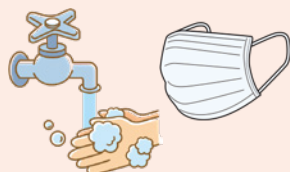
子どもだけでなく、免疫力が低下している高齢者もかかりやすい病気です。子どもと祖父母が同居している場合、面倒を見る機会が多い祖父母は接触の機会が多いため感染しやすくなる背景があります。

◎感染経路：飛沫感染、接触感染

◎症状：鼻水、くしゃみ、発熱、のどの痛みなど風邪の症状と似ています。

感染症は予防が重要！

新型コロナウイルス感染症が世界的大流行した際に手洗い、マスク着用で代表的な感染症がほとんど発生しなかった時期がありました。その頃を思い出して感染症が流行しやすい時期は予防に力を入れましょう。



必要なときは救急車を呼びましょう！

冬期は急な体調不良やけがをしやすい時期でもあります。いつもと違う、様子がおかしいなど、高齢者は特に自覚症状が出にくい場合もありますので、必要なときはかかりつけ医にすぐに相談する、また救急車で病院受診をためらわずにしましょう。



いい 11月30日は 年金の日

11月30日は、国民お一人お一人、「ねんきんネット」等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日です。

「ねんきんネット」は、スマートフォン等からご自身の年金情報を手軽に確認できるサービスです。

ねんきんネットで

簡単に年金
情報を確認
できます！



▼詳しくは

ねんきんネット

検索

「ねんきんネット」では こんなことができます！

▶ ご自身の年金記録の確認

月別の年金記録や国民年金・厚生年金の加入状況など、ご自身の年金記録を一目で確認できます。

▶ 将来の年金見込額の試算

ご自身でさまざまな条件を設定することで、将来受け取れる老齢年金の見込額を試算できます。

▶ 「ねんきん定期便」や各種通知書の確認

電子版「ねんきん定期便」のほか、年金振込通知書、公的年金等の源泉徴収票などの各種通知書が確認できます。

ペーパーレスでエコ！！

電子版「ねんきん定期便」をご利用ください

電子版「ねんきん定期便」は、紙の「ねんきん定期便」より1カ月早く確認でき、PDFのため保存に場所も取らず便利！ペーパーレス化にもつながります！

「マイナポータル」と「ねんきんネット」 を連携してさらに便利に！

▶ 扶養親族等申告書の申請

氏名、住所等があらかじめ入力され、年金を受け取っている方の扶養親族等申告書が、オンラインで簡単に提出できます。



▶ 確定申告・年末調整に必要な書類の電子送付

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書・公的年金等の源泉徴収票の電子データをマイナポータルの「お知らせ」で受け取れます。



▶ 国民年金保険料口座振替の申し出

年金事務所や金融機関等の窓口に出向くことなく、どこからでも国民年金保険料口座振替の申請手続きを完了できます。

お問い合わせは

ねんきん定期便・ねんきんネット専用番号



0570-058-555

全国一律の通話料金でご利用いただけます。通話料金定額プランの対象外です。

050から始まる電話番号からは ☎ 03 - 6700 - 1144

☎ 住民課戸籍担当 ☎ 56 - 2123

税を考える週間書道展

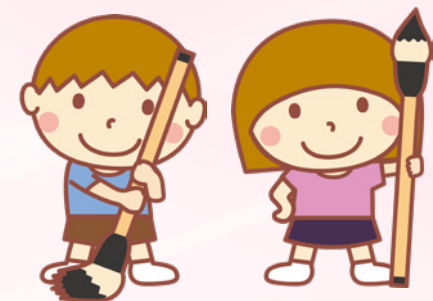
国税庁では、税の意義や役割について考えていただき、皆さん一人一人の納税意識の向上を図ることを目的として、毎年11月11日から17日までの1週間を「税を考える週間」と定めています。

今年は「これからの社会に向かって」をテーマに、国税局や税務署を中心として、税に関する作文や書道などの作品展が開催されます。

村でも、小学(前期課程)3年生から中学生(後期課程生)による税の書道展を開催しますので、ぜひご覧ください。

《 展示場所・期間 》

- ▶ 占冠村総合センター(ロビー) 11月 5日(水)～10日(月)
- ▶ トナムコミュニティセンター(ロビー) 11月12日(水)～17日(月)



国税庁の取組紹介ページ

国税庁の取組紹介ページにて、子ども向けの税の学習コーナーのほか、国税の仕事に関する動画を掲載しています。ぜひご覧ください。



☎ 総務課税務担当 ☎ 56 - 2121