

冬の感染症を予防しよう

空気が乾燥し気温も低くなる冬は、様々な感染症が流行しやすい季節です。今年インフルエンザも例年より早く流行しています。ひとりひとりが体調管理や予防を心がけて、健康な毎日を過ごしましょう。

今年猛暑で暑さ対策が大変でしたが、朝晩もすっかり冷え込み、色鮮やかな紅葉を楽しむ季節となりました。これからの季節は空気が乾燥します。インフルエンザ、新型コロナウイルス、ノロウイルス等さまざまな感染症も流行しやすくなります。抵抗力の弱い小さいお子さんや高齢者、基礎疾患のある方が感染症にかかると重症化しやすく、時には命に関わることもありますので注意が必要です。これからの季節、ひとりひとりが感染症対策を心がけましょう。

基本の感染症防止対策を徹底しましょう

■ 感染防止の3つの基本

① 換気 寒くなると暖房をつける機会が多くなり、部屋を閉め切るとも多くなります。時々窓を開け、換気を行いましょ。

② 手洗い・手指消毒

外出先から帰ってきた時、食事の前には手をしっかりと洗いましょ。すぐに手が洗えない時はアルコール消毒液を利用するのむひとつです。



国民年金保険料は全額税控除の対象です

国民年金保険料は、掛け金の全額を社会保険料として課税所得額から控除できます。国民年金保険料を支払うことで、自身の年金が増え、さらに節税ができます。保険料は納め忘れのないよう期限までに納付をしましょう。

控除の対象となる期間

令和6年12月31日までに支払った国民年金保険料が本年度分の確定申告の際に控除対象としてご使用できます。

社会保険料控除証明書

令和6年度中に納付した国民年金保険料について、日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が対象者宛に送付されます。

お手元に届きましたら大事に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。



e-Taxで利用できる電子控除証明書

マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、電子送付希望の登録をすると、マイナポータルの「お知らせ」で電子版控除証明書を受け取ることができます。※電子送付を登録をすると郵送されませんのご注意ください。

なお、ご家族(配偶者やお子さま等)の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合は、ご自身の国民年金保険料に加え控除が受けられます。

「社会保険料控除証明書」に関するお問い合わせ

ねんきんダイヤル ☎0570-003-004

③ マスクの着用 かぜなどの症状がある時は、マスクを着用することをお勧めします。特に病院受診時や高齢者施設を訪問する際も、重症化リスクの高い方(高齢者・基礎疾患をお持ちの方)への感染を防ぐため、マスクを着用しましょう。また、ウイルスに負けない様、ご自身の免疫力(抵抗力)を高めることも大切です。そのためにはバランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけましょう。

妊婦・子どものインフルエンザ任意予防接種費用一部助成を行っています

■ 費用助成の対象者

① 妊娠されている女性
② 生後6カ月～高校3年生相当年齢の方(平成18年4月2日以降にお生まれの方)

LINE公式アカウント **友だち募集中**

町民のみなさまに聞いてほしい情報やプレゼント企画を配信しています。

① QRコードをカメラでかざしアクセス
② アイコン が表示されたら「追加」
③ 友だち登録完了

※通知が気になる場合は、ブロックをせずに『通知オフ』をご利用ください。



■ 接種回数
【13歳未満の方】
・2回接種(おおよそ2〜4週間の間隔をあける)
【13歳以上の方】
・1回接種

※経鼻弱毒性生ワクチンは費用助成対象外です。不活化ワクチンのみ助成対象となります。

■ 接種時期
12月中旬ごろまでに接種することをお勧めします。

■ 接種場所
町内の医療機関で接種ができます。詳細は各医療機関にお問い合わせください。

■ 自己負担について
【1回目】 2000円
【2回目】 1000円

■ 助成期間
令和6年10月1日～令和7年3月31日まで

■ 接種時に必要なもの
年齢確認が出来る保険証・母子手帳をお持ちください。

■ 町外で予防接種を受けられる方へ
助成対象の方が町外の医療機関で接種された場合、接種費用の全額を医療機関でお支払いいただく必要があります。その後、申請により一部費用を払い戻しいたします。

◆ 払い戻し申請に必要なもの

- ① 領収書
- ② 母子手帳(または接種済証)
- ③ 本人名義の通帳(お子さんの場合は保護者の通帳)
- ④ 印鑑

右の必要なものをお持ちになり、保健センターげんき荘までお越しください。なお、13歳未満の方は、2回接種終了後にお越しください。

● 不明な点は、保健センターげんき荘 73・1717へお問い合わせください。

郵便はがき

8 8 2 1 1 9 0

料金受取人払郵便
延岡局承認
766
差出有効期限
令和6年12月31日まで

高千穂町役場
企画観光課 行

ご住所

電話番号 () -

おなまえ

ペンネーム

※記入がない場合はイニシャルで表記させていただきます

点線に沿ってお切りください(郵便はがきも可)