



お問い合わせ 保健センターげんき荘 ☎0982(73)1717

冬の感染症を予防しよう

今年もインフルエンザが例年より早く流行しています。
本年度からインフルエンザ任意予防接種費用の助成内容が変わりましたので、
助成内容をご確認いただき、早めの接種を心掛けましょう。

今年は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、空気が乾燥しますので、インフルエンザや新型コロナウイルス等さまざまな感染症も流行しやすいとなります。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、部屋を閉め切ることも多くなります。時々窓を開け、換気を行いましょう。

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もしつです。

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。

他にも感染症対策として予防接種という方法があります。

10月からはインフルエンザの予防接種が始まりました。

インフルエンザの予防接種の目的は、①発症を予防すること。②感染した際の重症化を予防することです。

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

※令和7年度変更箇所は赤字で記載しております。

令和6年度で高校生相当年齢・妊婦の費用助成が終了となり、本年度から経鼻弱毒生ワク

チンの費用助成(高千穂町国民健康保険病院のみ)が開始されます。

■費用助成の対象者
【注射】生後6カ月～中学3年生相当年齢の方(平成22年4月2日以降に降にお生まれの方)
【経鼻】2歳～中学3年生相当年齢の方(平成22年4月2日以降にお生まれの方)
※接種可能年齢は2歳から19歳未満です。

■接種回数
【注射】
《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】
・1回接種(左右の鼻腔内0.1ミリリットル噴霧)

■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。

なお、経鼻弱毒生ワクチンは町内では高千穂町国民健康保険病院のみ接種可能です。



●ご不明な点は、保健センターげんき荘731717へお問い合わせください。

■自己負担額について
【注射】
《1回目》2000円
《2回目》2000円
※2回目は13歳未満の方のみ6000円
【経鼻】6000円

■助成期間
令和7年10月1日～令和8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
今年度より、町内の医療機関で接種をされた方のみが助成対象になります。町外の医療機関で接種希望の方は全額自費となります。



お問い合わせ 町民生活課 国民年金係 ☎0982(73)1203

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7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7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

建設業退職金共済制度

建退共

KEN TAI KYO

建設業退職金共済制度

主な特長

- 国の制度で安全確実
- 掛金が一部免除
- 電子申請方式で手続き簡単

(独) 勤労者退職金共済機構

建設業退職金共済事業本部

TEL 03-6731-2866

建設業の退職金なら建退共!

建退共制度は建設現場で働く方々のために、国が作った退職金制度です。

退職金は国が定めた基準により計算して、確実に支払われるため安心・安全です。

詳しくは建退共HPをご覧ください。

【建退共宮崎支部】

宮崎市橘通東2丁目9-19 宮崎県建設会館 3F

☎0985-20-8867 <https://kentaimitayazaki.com/>

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

74

差出有効期限
令和8年12月
19日まで

宮崎県西臼杵郡
高千穂町大字三田井 13 番地

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