保健だより

お問い合わせ　保健福祉総合センターげんき荘　☎0982(73)1717

冬の感染症を予防しよう

今年も猛暑で暑さ対策が大変でしたが、朝晩も冷え込みはじめ、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、ひとりひとりが感染症対策を心がけましょう。

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、新型コロナ、ノロウイルス等様々な感染症もさらに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。

基本の感染症防止対策を徹底しましょう

●感染症防止の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う。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ひとつです。

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よう、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

■費用助成の対象者
注射
生後6ヶ月～中学3年生相当年齢の方(平成23年4月2日以降に生まれた方)
経鼻
2歳～中学3年生相当年齢の方(平成23年4月2日以降に生まれた方)
※経鼻接種可能年齢は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:左右の鼻腔内にそれぞれ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。※経鼻は高千穂町国民健康保険病院、佐藤医院、古賀医院で実施しています。

■自己負担額について
注射
【1回目】自己負担額2千円
【2回目】自己負担額2千円
(2回目は13歳未満の方のみ)
経鼻
自己負担額6千円

■助成期間
令和8年10月1日～令和9年3月31日まで

■接種時に必要なもの
年齢確認が出来るマイナ保険証・母子手帳をお持ちください。

■町外で予防接種を受ける方へ
町外の医療機関で接種される方は助成対象外となり、全額自費となります。

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



ねんきん便り

お問い合わせ　町民生活課 国民年金係　☎0982(73)1203

子育て世帯を支援する新しい制度「国民年金育児免除制度」が始まります。

令和8年10月1日から「国民年金育児免除制度」が創設されました。
1歳未満の子を養育する期間の国民年金保険料が免除される制度で、子育て世帯の経済的負担を軽減し、安心して子育てができる環境づくりを目的としています。

対象となる方

国民年金第1号被保険者(自営業者、農業者、フリーランス、学生、無職の方など)で、1歳未満の子を養育している実父母または養父母です。
所得要件はなく、父母それぞれが要件を満たせば利用することができます。

保険料が免除されても年金額に反映

免除された期間は、保険料を納めたものとして扱われます。そのため、育児中の保険料負担を軽減しながら、将来受け取る老齢基礎年金の受給額にも反映されます。

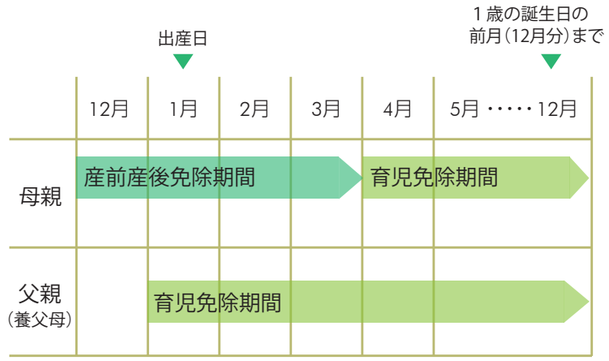
免除される期間

子を養育することとなった月から1歳の誕生日の前月までの最大12カ月です。なお、出産した母親は現在実施されている産前産後免除期間に続く9カ月間が対象となります。
また、令和8年10月以前から子を養育している方は、その子の10月から1歳の誕生日の前月までが免除の対象期間となります。

申請方法

・役場の国民年金窓口への届出(マイナンバーカードが必要です。)
・マイナポータルを利用した電子申請も可能
※産前産後免除(出産(予定)日が令和8年7月以降の者に限る)の手続きを、免除が終了する前に行っている方については、育児要件に該当していることが確認できた場合「免除該当通知書」をお送りしますので改めてのお手続きは不要です。
詳しくは日本年金機構ホームページをご覧いただくか、役場町民生活課へお問い合わせください。

〈育児免除イメージ図〉



▶点線に沿ってお切りください(郵便はがきも可)

郵便はがき

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

8821190

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