

# 保健だより

## インフルエンザ流行の季節を迎えました！

インフルエンザウイルスには型があり、その年によって流行するウイルスが違います。これらのウイルスうち、A型とB型の感染力はとて強く、日本では毎年約1千万人、およそ10人に1人が感染しています。

インフルエンザにかかっても、軽症で回復する人もいますが、中には、肺炎や脳症などを併発して重症化してしまう人もいます。

インフルエンザの流行を防ぐために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

### <かからない・うつさない対策>

#### ○咳エチケット

咳やくしゃみができるときは人に向けて発しないようにしましょう。マスクの着用も感染予防（うつさない）に効果があります

#### ○正しい手洗い（ウイルスの体内侵入を防ぐ）

ウイルスは石けんに弱いので、外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。アルコールによる消毒も効果が高いためアルコール製剤の活用も効果的です

#### ○予防接種を受ける

予防接種は、インフルエンザが発症する可能性を減らし、もし発しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。ただし、ワクチンの効果が持続する期間は一般的に5か月程度です。

また、流行するウイルスの型は毎年変わるため、毎年、接種することが望まれます。

## インフルエンザ予防接種の助成が始まっています

### ○助成期間 10月2日（月）～12月28日（木）

※ただし、各医療機関の診療時間内となります

### ○助成対象者と自己負担額

山都町に住民票がある下記の方が対象者

	対象者	自己負担額
ア	満6カ月児から18歳（H12.4.1生の方まで）まで	1,000円
イ	65歳以上	1,000円
ウ	60歳から64歳までの特定の障害を有する方	1,000円
エ	生活保護世帯に属する方（イ、ウに該当する方）	無料

☆接種に行かれる際は医療機関に事前に予約を入れてください。

☆問診票は町内医療機関に設置してあります。



#### 【予防接種に関する問い合わせ先】

健康福祉課健康づくり係 ☎ 72-1295  
 清和支所健康福祉係 ☎ 82-2900  
 蘇陽支所健康福祉係 ☎ 83-1111

# 障がい者福祉だより

○今月はヘルプカードについてご紹介します。

### ヘルプカードについて

○ヘルプカードとは  
 内部障がいや発達障がい・難病の方など、**外見からわからなくても援助や配慮を必要**としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせるためのものです。カードを見かけたら、**思いやりのある行動**をお願いします。



(表)



(裏)

○どこでもらえるの？

熊本県庁（障がい者支援課）や県の出先機関、県内の各市町村の福祉担当窓口で、**無料（申請不要）で配布**しています。

県のホームページに印刷用データを公開してありますので、自分で作ることもできます。

熊本県 ヘルプカード で検索！！

※山都町では、山都町役場健康福祉課福祉係、各支所健康福祉係にて配布しています。

○どうやって使うの？

市販の名札ケースに入れて首から下げたり、ストラップを使ってカバンにつけるなど、**周囲から見えやすい箇所**につけて携行してください。

また、カードの裏面にはご自身の症状や支援してほしいことなどを自由に書き込むことができます。

問い合わせ先 山都町役場 健康福祉課 ☎ 72-1229  
 清和支所 健康福祉係 ☎ 82-2111  
 蘇陽支所 健康福祉係 ☎ 83-1111

## 納めた国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です！

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、健康保険や厚生年金などの社会保険料を納めた場合と同様に、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

11月上旬※に日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送られて来ますので、年末調整や確定申告の際に必ず提出してください。

※平成29年になって初めての納付が10月1日以降の方には、平成30年の2月上旬に送られます。

### 控除を受けるためのポイント

- 控除証明書や領収証書など、保険料を納めたことを証明する書類が必要
- 平成29年1月から12月までの期間に納めた保険料全額が控除の対象（過年度分や、自身が納めた家族の分も全て含んでよい）

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようキチンと納めましょう。

## 11月はねんきん月間です！

いい 未来  
 11月30日は「年金の日」

「ねんきんネット」で未来の生活設計について考えてみませんか？  
 この機会に年金加入状況の確認を！