問 健康づくり課 健康推進係　☎(27)3324

インフルエンザの流行シーズンです！

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。

インフルエンザとは？

日本では、例年12月～3月が流行シーズンです。

インフルエンザウイルスは、A型、B型、C型及びD型に大きく分類されます。このうち大きな流行の原因となるのはA型とB型です。

主な症状は？



比較的急速に現れる症状は…

38℃以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・全身倦怠感など

※普通の風邪と同じような症状もみられます

感染経路



飛沫感染

感染者のくしゃみや咳などの飛沫と一緒にウイルスが放出→別の人がそのウイルスを口や鼻から吸う



接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえ、周りの物に触れる→別の人が汚染された物に触れる→その手で自分の口や鼻を触る

予防と対策

手洗い

帰宅時、調理の前後、食事前などはこまめに手を洗いましょう。



咳エチケット

咳やくしゃみをするときに、マスクを着用し、マスクがないときはティッシュ・ハンカチなどで口・鼻を覆いましょう。

こまめな換気

空気の通り道を作ることが重要で、部屋の窓を2か所以上開けると効果的です。扉を開けておくことなどで対策できます。

休養とバランスの良い食事



日頃から休養を十分に取り、バランスの良い食事を心がけましょう。

ワクチン接種



インフルエンザを発症する可能性を低減させる効果と、重症化予防に有効です。

※予防接種費用の助成については広報10月号および宇土市公式ホームページに掲載しています

「インフルエンザかな？」と思ったら

安静にする　睡眠を十分にとるなど安静にしましょう。

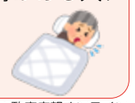
水分補給　高熱による発汗での脱水症状を予防するために、特に症状がある間は、こまめに水分の補給が必要です。

具合が悪ければ早めに医療機関へ



もし、高熱が続く、呼吸が苦しい、意識状態がおかしいなど具合が悪ければ、早めに医療機関を受診しましょう※。特に、幼児や高齢者、持病のある人、妊娠中の女性は、重症化する可能性があります。

※発熱12時間未満の場合、検査の結果が陽性にならないことがあります（検査は発熱後12時間以上経過してから受けることをおすすめします）



参考：政府広報オンライン

食生活改善推進員さんの健康レシピ♪

白身魚のグリル

お祝いの日にぴったり！
上品な味わいの
白身魚グリル



材料（2人分）

タイ……120g
塩こうじ……小さじ1
白ワイン……小さじ1
ナス……120g
薄口しょうゆ……小さじ1
バター……34g
ミニトマト……20g（2個）

(A)
- 水……小さじ2
- しょうが……4g
- レモン汁……小さじ1

パセリ……1g
粗びき黒コショウ…少々
レモン……1/9玉

作り方

①タイは塩こうじと白ワインを混ぜたものに10～15分浸ける。
②ナスは縦半分に切り、フライパンで素焼きし、焼きナスにする。その後、5cm幅に細長く切り、薄口しょうゆをまぶす。ミニトマトはさいの目に切る。
③バターを小さなフライパンに溶かし、(A)を入れソースを作る。
④タイは薄く油を敷いたフライパンで焼く。（塩こうじが焦げやすいので注意）
⑤皿に焼きナスを敷き、タイを重ね、②のミニトマトをちらし、パセリ、粗びき黒コショウ、半月切りのレモンを飾り、③のソースをかけて完成。

問市民保険課 国保年金係　☎(27)3312
熊本東年金事務所　☎096(367)2503

年金事務所から送付する各種通知書をご確認ください

◆「ねんきん定期便」

年金制度への理解を深めることなどを目的に、毎年誕生月にご自身の年金記録を記載した「ねんきん定期便」が送付されます。年齢によって形式や記載される内容が異なります。年金を正しく受給するために、記録に「もれ・誤り」がないか確認をお願いします。「ねんきんネット」の電子版でも確認できます。ぜひご活用ください。

区　分		送付型式	内　容	
毎　年	50歳未満	はがき	直近一年間の情報	これまでの加入実績に応じた年金額
	50歳以上			年金見込額
節目の年	59歳	封書	年金加入履歴（全期間）	年金見込額
	35歳			これまでの加入実績に応じた年金額
	45歳			

◆年金額改定通知書・年金振込通知書

毎年６月に１年分の「年金支払額」等をまとめてお知らせする通知です。

なお、年金と年金生活者支援給付金を同時に受給している人（※）には、それぞれの制度で送付していた「「改定通知書」と「振込通知書」（はがきサイズ）」を、一つにまとめて大判はがきでお知らせします。

※遺族年金受給者、複数の年金受給者および視覚障害による障害年金受給者の人には封筒で送付します

◆令和9年分公的年金等の受給者の扶養親族等申告書

令和9年2月以降の年金から源泉徴収される所得税について、配偶者控除等、各種控除を受ける際に必要な申告書です。

送付対象者：老齢年金等を受給している年金額が

65歳未満の人は**98万円以上**　65歳以上の人は**148万円以上ある人**

※各種控除が受けられなくなる可能性がありますので、該当する人は必ず提出してください

詳しくは年金事務所のホームページをご覧ください

くらしの相談窓口

年金相談

（無料・要予約）

年金請求の手続きや受給している年金についてなど、年金事務所の職員が相談に応じます。事前予約制です。秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

※状況により中止になる可能性があります。詳しくは年金事務所へお問い合わせください

▶**期　日**　12月17日㈭、1月7日㈭
▶**時　間**　午前9時30分～午後3時
▶**場　所**　福祉センター
▶**申込先**　熊本東年金事務所お客様相談室
☎096(367)2503

