国保病院からのお知らせ



今金町国保病院内科医長
庄田　英明

◇新型インフルエンザについて

新型インフルエンザは今後とも、世界中で必ず広がる病気です。ですが、今のところ比較的軽症な方が多く、健康な方にとってはそれほど恐れることはありません。ですから急に発熱しても、インフルエンザが心配で夜間や休日でも、すぐ病院を受診しなければならないということはありません。特に国保病院では医師不足により、医師にとっては非常に厳しい当直体制となっております。節度ある受診をお願いします。しかし、次にあげる方は緊急の受診が必要です。

1。呼吸が速く、息苦しそうにしている。意識が悪い。咳や痰がひどくぜいぜいと音のでる呼吸をする。反応が鈍い。（肺炎の合併の可能性）

2。痙攣がある。（脳症の合併症の可能性）

3。水分が半日以上とれない（脱水症の合併の可能性）

このような症状は発熱の程度にかかわらず受診が必要です。

新型インフルエンザは少数ですが健康な若年者、妊婦などの死亡例が報告されています。（日本での報告はありません）

発熱以外の症状が非常に重要です。急な発熱で40度でも他の症状があまりない場合はほとんど緊急性はありません。熱はウイルスから体を守る防御反応です。解熱剤の使用はインフルエンザを早く治したり、病気の悪化を防いだりしません。インフルエンザでは原則アセトアミノフェン以外の解熱剤の使用は病気を悪化させる可能性があるため禁止されております。飲み薬と吸入薬で早期のインフルエンザに有効な薬がありますが、平均1日早く治る程度なので、健康な人には投与しないこともあります。

インフルエンザは新型も含め、自然に治るのを待つというのが基本で、医師は合併症がないかを診ていくという病気です。

国民年金広報

付加年金に加入し、将来受け取る年金額を増やしませんか？

1号被保険者（および任意加入被保険者）の方が、月々の定額保険料に付加保険料（1ヶ月400円）をプラスして納めると、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされて受け取ることができます。

お申し込み・お問い合わせ窓口は、税務住民課戸籍年金担当です。※加入申し込みには、印鑑を持参してください。

■ 付加年金（年金受取り額）の計算式

200円×付加保険料納付月数

（例）付加保険料を10年間納めた場合
400円×10年（120月）＝48,000円
1年間に受け取る付加年金額
200円×10年（120月）＝24,000円（年額）
◆65歳から受給する老齢基礎年金
792,100円（平成21年度　満額）

※国民年金基金に加入している方は利用できません。
※付加年金は定額のため、物価スライドはありません
※付加保険料は、納付期限を過ぎると納付できません
※老齢基礎年金を「繰上げ」「繰下げ」請求した場合、付加年金も同様に減額・増額されます
※農業者年金の被保険者になった場合、希望の有無にかかわらず、付加保険料を納めなければなりません。年金係へ届出願います。

国民年金保険料を納めましょう

わくわくひろば

今金町子育て支援センター
TEL・FAX 82-0963

•暑い時期は、ビタミンB1で夏バテ防止•

子どもたちが、1年の中で一番活動的で元気になる夏です。暑いからといって冷たいジュースやアイスでおなかを満たすと十分な栄養がとれず、子どもでも夏バテをすることがあるそうです。特に不足しやすいのがビタミンB1。汗をかくことでさらに失われます。

昔から夏バテに効く食べ物として知られているウナギにはビタミンB1がたっぷり。他には豚肉、シジミ、納豆、ゴマなどにも多く含まれているそうです。

上手に取り入れて夏バテを予防しましょう！！

今月の予定

- 8/20･･･うちわシアター
- 8/27･･･身体測定と8月のお誕生会
- 9/3･･･製作遊び～トンボが一杯
- 9/10･･･親子のふれあい遊び

♪今月の歌♪
しゃぼんだま•うみ



☆お知らせ☆

8月13日から15日まで支援センター開放をお休みします。17日からまた利用してくださいね。