

保健センターだより

改めて、感染症対策を見直そう！

問保健センター ☎ 52-4999

感染症とは、病原体（ウイルス・細菌など）が体に侵入して、症状が出る病気の事を言い、皆さんが知っている新型コロナウイルス感染症やインフルエンザウイルス感染症などがあります。

気温が下がり空気の乾燥するこれからの季節は、これらの感染症が流行することが多くあります。感染症にならないために、感染症対策を見直しましょう。

感染症対策の基本は『手洗い』、マスクの着用を含む『咳エチケット』です。



手洗い

- ・手洗い前には爪を短く切っておく。
- ・時計や指輪は外して洗う。
- ・石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かす。



咳エチケット（電車や職場、学校など人が集まるところで行ってください）

- ・マスクを着用する。
- ・マスクがないときはティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う。
- ・とっさのときは袖で口・鼻を覆う。
- ・他の人から顔をそらす。

流行前のワクチン接種は、発病の可能性を減らすことや、重症化を予防することが期待できます。また日頃から十分な休養とバランスの取れた栄養摂取で体の抵抗力を高めるように心がけましょう。

（参考：厚生労働省ホームページ）

得する健康講座を開催します

◇講話

『冬に気をつけたい感染症』

◇講師

周東総合病院感染対策室室長／田中宏壮氏

◇日時

12月3日（水）

午後1時30分～午後3時

◇場所

田布施町保健センター（町役場西側）

◇対象者 町民

◇料金 無料

◇申込方法

11月28日（金）までに、保健センターへ連絡する。

※講話の後に明治安田生命による健康測定会（ベジチェック＆骨ウェーブ）もあります！

◇申込み・問合せ先

保健センター ☎ 52-4999

『かかりつけ薬局』、『かかりつけ薬剤師』をもちましょう！

かかりつけ薬局・薬剤師が、薬の情報を一元的・継続的に把握することで、複数の診療科を受診している場合でも、薬の飲み合わせ（相互作用）や重複を確認してもらうことができます。また、薬を適切に使用するためのアドバイスを受けられるほか、副作用や飲み間違いなどで困ったときにも相談できます。

薬局の所在地や取組内容など（薬局機能情報）については、医療情報ネットで公表していますので、『あなたの「かかりつけ薬局」、「かかりつけ薬剤師」』を見つけましょう！



▲医療情報ネット

**国民健康保険に加入している 40 歳～74 歳の人へ
1 月 31 日（土）までに特定健診を受診しましょう！**

国民健康保険に加入されている 40 歳～74 歳の人を対象に、生活習慣病の早期発見や予防を目的とした『特定健診』を実施しています。

受診は無料です。まだ受診していない人は、ぜひ受診してください。1 年に 1 度は『特定健診』を受診して、健康状態を確認されることをおすすめします。

■実施医療機関**◇町内**

弘和クリニック、新谷医院、やのくにクリニック、吉村胃腸科内科医院

◇町外

おきの内科糖尿病クリニック、光輝病院、たけの子クリニック、平生クリニックセンター、みつおかクリニック、上関町祝島診療所、上関町立海のまち診療所

※特定健診の受診対象となる人には、5 月に受診券（びわ色）、質問票などを送付しています。紛失した場合は再発行しますので、健康保険課保険年金係（1 階⑥番窓口）にご連絡ください。

※外来人間ドックを受診（申込み）した人は、検査項目が重複するため対象となりません。また、国民健康保険から社会保険など他の保険に移行した人は、移行先の保険者が実施する特定健診を受診してください。

**後期高齢者医療に加入している人へ
3 月 31 日（火）までに健康診査を受診しましょう！**

健康な暮らしを続けるために、1 年に 1 度『健康診査』を受診して、健康状態をチェックしましょう。

◇受診するときに必要なもの

健康診査受診券（水色）、健康診査質問票、後期高齢者医療資格確認書またはマイナ保険証

◇受診料（自己負担額） 500 円**◇実施医療機関** 県内の実施医療機関※医療機関によっては予約が必要。**社会保険料（国民年金保険料）控除証明書の発行について**

国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象です。年末調整や確定申告で社会保険料控除を申告する場合は、送付される控除証明書を使用してください。

国民年金を納付した時期によって、以下のスケジュールで控除証明書を送付します。

①令和 7 年 1 月 1 日～令和 7 年 9 月 30 日までの間に国民年金保険料を納付した人

- ・電子データ：令和 7 年 10 月中旬～下旬にかけて順次
- ・書面（郵送）：令和 7 年 10 月下旬～11 月上旬にかけて順次

②令和 7 年 10 月 1 日～令和 7 年 12 月 31 日までの間に国民年金保険料を納付した人※①の人を除く

- ・電子データ：令和 8 年 1 月下旬から順次
- ・書面（郵送）：令和 8 年 2 月上旬

電子データは、マイナポータルから『ねんきんネット』の利用登録をして、『電子送付』の希望登録をすることで受け取ることができます。電子送付を希望した場合、郵送は停止されます。受け取った電子データは、国税庁の提供する e-Tax での確定申告書に利用することができます。

なお、ご家族の国民年金保険料を納付した場合は、納付した人の社会保険料控除に加えることができます。また、控除証明書を紛失した場合は再発行できます。

◇問合せ先 徳山年金事務所 ☎0834-31-2152