

インフルエンザの予防接種が始まります

閩健康増進課 ☎32-2069

市では、10月1日から高齢者を対象にインフルエンザ予防接種を行います。ワクチンは接種後2週間頃から効き始め、約5ヵ月間持続します。接種を希望する人は、流行する前に受けておきましょう。

高齢者のインフルエンザの予防接種

対象	①65歳以上の人 ②60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する人（対象になるか否かは、かかりつけ医などにご相談ください）
期間・回数	10月1日(火)～12月31日(火)・原則1回
ところ	市内医療機関（予約要。詳しくは、かかりつけの内科などにお問い合わせください）
料金	2,000円
助成・免除	対象・料金 対象者で次に当てはまる人は料金が助成・免除されます ・県市民税非課税世帯の人 1,000円（助成券が必要） ・生活保護受給世帯員の人 無料（無料券が必要） 申請方法 予防接種を受ける前に健康増進課または各支所市民生活課で助成券や無料券の申請をして、接種する医療機関に持参する 持ってくるもの 印鑑（代理人が申請する場合は、代理人の印鑑も必要）

予防接種を受ける前の注意

体調が悪い人や慢性の病気で治療中の人、薬を飲んでいる人などは、予防接種を受けられない場合があります。

接種後の注意

接種後は、医療機関での案内をよく聞いて、2・3日の間は健康状態に注意しましょう。

国民年金保険料後納制度

閩津山年金事務所（田町）☎31-2360、保険年金課（市役所1階7番窓口）☎32-2072

国民年金保険料後納制度とは、時効で納めることができなかった国民年金保険料を、過去10年分まで納めることができる制度です。この制度を利用するには、津山年金事務所への申し込みが必要です。

後納制度を利用するメリット

- 納付が40年（満額）に満たない人が、将来受け取る年金額を増やせる
- 保険料の納付期間が受給資格期間（原則25年）に満たない人が、受給資格を得られる場合がある

ご注意ください

- 既に年金を受給しているなど、状況によって後納制度が利用できない場合もあります
- 納付する保険料には加算額が掛かる場合があります。下の表で確認してください

平成25年度中の後納保険料額

	後納保険料額	当時の保険料額	加算額	納付期限
平成15年度	14,860円	13,300円	1,560円	10年目の各月の月末毎 平成26年3月31日
平成16年度	14,640円	13,300円	1,340円	
平成17年度	14,690円	13,580円	1,110円	
平成18年度	14,750円	13,860円	890円	
平成19年度	14,780円	14,100円	680円	
平成20年度	14,890円	14,410円	480円	
平成21年度	14,970円	14,660円	310円	
平成22年度	15,240円	15,100円	140円	
平成23年度	15,020円	15,020円	加算なし	

※詳しくは、津山年金事務所または「国民年金保険料専用ダイヤル」にお問い合わせください
☎0570-011-050

公民館・体育館で集団健(検)診が受けられます

閩健康増進課 ☎32-2069

集団健(検)診の日程

(特定健診、肺がん・大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診)

申込方法 健康増進課に電話で申し込む 締め切り 各健(検)診日の10日前

ところ	とき(受付時間)
一宮公民館(東一宮)	10月5日(土) 9:00～10:00
津山すこやか・こどもセンター	10月5日(土)、26日(土)13:00～14:00
中央公民館(大谷)	10月19日(土) 9:00～10:00
西小学校体育館(小田中)	10月19日(土)13:00～14:00
佐良山公民館(平福)	10月20日(日) 9:00～10:00
林田小学校体育館(川崎)	10月20日(日)13:00～14:00
高野公民館(高野本郷)	10月26日(土) 9:00～10:00

乳がん・子宮がん検診も受けられます

※6月以降に受診している人は、受けられません

健(検)診の内容と対象者

20歳	30歳	40歳	50歳	60歳	70歳	75歳
		特定健診 津山市国民健康保険の被保険者で40～74歳の人				高齢者健診 75歳以上の人(後期高齢者医療制度加入の人を含む)
		肝炎ウイルス検診 40歳以上の人で、今まで受けたことのない人				
		結核・肺がん、大腸がん検診 40歳以上の人				
		子宮がん検診 20歳以上の女性				
		乳がん検診 視触診のみ=30歳以上の女性、視触診・マンモグラフィ併用=40～69歳の女性				
			前立腺がん検診 50～69歳の男性			

マダニにご注意!!

閩健康増進課 ☎32-2069

県内でマダニが原因の重症熱性血小板減少症候群(SFTS)が発生しました

マダニはこんなダニ

マダニは野外に生息する大型のダニで、咬み付くと数日～10日間吸血し続けます。咬まれた時にほとんど痛みやかゆみを感じません。



フタトゲチマダニ
岡山県環境保健センター提供

SFTSという病気

ウイルスを持っているマダニに咬まれると感染します。感染してから6日～14日後に発熱、体がだるい、食欲低下、吐気、嘔吐、下痢、腹痛などの症状が出た場合、重症の場合は死に至ることもあります。

予防しよう

- 草むらなどに入る場合の心掛け
- ・長袖、長ズボン、手袋を着用する
 - ・防虫スプレーを服の上や肌の露出部分に噴霧する
 - ・地面に直接寝転んだり、腰を下ろしたりするのは控える
 - ・帰宅したらすぐに入浴し、体を良く洗って、新しい服に着替える



マダニに咬まれたら

吸着しているマダニは無理にとろうとせず、できるだけ皮膚科医で取ってもらいましょう。また、咬まれた後に発熱などSFTSの症状が出た場合は、早めに受診しましょう。