

令和5年度の国民年金保険料は、月額16,520円です

令和5年4月分から令和6年3月分までの国民年金保険料は、月額16,520円です。

保険料は、日本年金機構から送付される納付書により、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めることができます。また、クレジットカードやインターネット等を利用しての納付、そして便利でお得な口座振替もあります。

保険料の納付期限は、翌月末（4月分は5月末まで）です。保険料の納め忘れがある状態で、万一、障害や死亡といった不測の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合がありますので、必ず納付期限までに納めてください。

なお、所得が少ないなど保険料の納付が困難な場合は、保険料の納付が免除・猶予となる制度がありますので、函館年金事務所または役場町民課住民グループ福祉年金担当窓口へご相談ください。

国保病院のお医者さん

夏型の怪我にご注意を

外科医 井上大成

今年の夏は暑いのでしょうか。原稿を書いているのは4月初旬なので、現時点ではなんともいえません。でも今年の桜前線はとっっても早く駆け抜けたはず。きっと夏が来るのも早いでしょう。そんなわけで一足早く夏の話をお届けします。

夏の外傷として多いのは、なんといっても蚊による虫刺されです。蚊に刺されないためには、蚊に**近づかないこと、肌の露出を抑えること**、蚊取り線香などで蚊を**寄せ付けないこと**が原則です。やむなく刺された場合は、ハンカチに包んだクールポンなどで患部を**冷やす**程度にしてください。市販の虫刺され薬は初期治療として有効ですが、長く塗り続けるとかぶれることが多いので注意が必要です。かゆみに耐えかねて掻きむしると、ほぼ確実に悪化します。場合によっては、傷口からバイ菌が入って化膿して、病院での治療が必要になることがあります。傷口は**直接掻かない・掻きすぎない**ようにお願いします。

スズメ蜂による虫刺されは、日本でも毎年数人の死者を出すほど恐れられています。死者の多くは汗がダラダラ出るとか、顔面蒼白になり、血圧が下がってショック状態に陥るなど、まずなんらかの症状があり、即死に至ることはほとんどありません。病院や119番へ連絡しつつ、**落ち着いて病院を受診**しましょう。

ダニ咬傷は、スイカの種状のダニが皮膚にぶら下がっている状態で見つかることが多いです。ダニの口はドリル状になっており、まっすぐ引き抜いても刺さった口が皮膚に残ってしまいます。皮膚に残ると重篤な感染症を引き起こす場合があるので、自分で引き抜いたり・煙で炙ったりせずに**病院で取ってもらう**方がいいでしょう。

次に多いのは、転倒に伴う**キリ傷・スリ傷**です。短パンなど薄着の状態では傷を作りますから、傷口に土や石が入り込んで汚染しやすく、小さな傷といえどもなかなか重傷感をもって来院される方が多いです。自宅でできる処置としては、傷を流水でサッと洗ってから清潔なガーゼやタオルで押さえて止血します。止血が得られたら、**消毒液は使わずに絆創膏**を貼ってください。傷がある状態で消毒液を使いますと、飛び上がるほど痛いだけでなく、傷の奥にある細胞を痛めてしまい、かえって治りが悪くなります。パカッと開いた傷の場合は、できるだけ病院で処置を受けたほうが良いでしょう。

夏はレジャーのシーズンです。不眠や疲労・酩酊などはちょっとした怪我を重篤なものにします。体調を整えて、夏を全力で楽しんでいただけたらと思います。