

国民年金保険料は口座振替がお得です

国民年金保険料の納付には、口座振替がご利用になれます。

口座振替をご利用いただくと、保険料が自動的に引き落とされるので金融機関などに行く手間が省ける上、納め忘れもなくとても便利です。

また、口座振替では、当月分保険料を当月末に振替納付することにより、月々50円割引される早割制度や、現金納付よりも割引額が多い6か月前納（4月末日の前納は2月末日、10月末日の前納は8月末日〆切）、1年前納（2月末日〆切）、2年前納（2月末日〆切）があり、大変お得です。

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳などの基礎年金番号が確認できるもの、通帳、金融機関届出印をご持参の上、ご希望の金融機関、または年金事務所へお申し出ください（なお、保険料が一部免除となっている方につきましては、口座振替の前納制度をご利用いただけません）。

また、国民年金保険料は、クレジットカードでも納付できます。ただし、有効期限を迎えるクレジットカードの場合、更新時に改めて手続きが必要な場合がありますのでご注意ください。

クレジットカードでの納付をご希望の方またはクレジットカードの有効期限を迎える方は、年金事務所へお問い合わせください。

健康管理センターだより

「ノロウイルスに注意！！」

記：手塚友理（保健師）

ノロウイルスは、おう吐・下痢などの胃腸炎症状を起こすウイルスの一種です。毎年子どもから大人までたくさんの方が感染します。

主に11月頃から流行がはじまり12～2月にピークを迎えますが、年間を通して発生します。

どうやって感染するの？

1. 食品から人への感染
 - ①ウイルスに汚染されたカキやアサリなどの二枚貝を生や不十分な加熱の状態で食べる
 - ②調理する人の手指や料理器具がウイルスに汚染され、食べ物にウイルスがつく
2. 人から人への感染
感染者がウイルスのついた手で、トイレの便座やドアノブなど触ったところを他の人が触ってしまう

予防方法は？

- 手洗いをしっかり行う
感染にかからないため、移さないために手洗いが何よりも重要です。調理や食事の前、トイレの後など、こまめに石けんを使ってしっかりと手洗いをしましょう。また手を洗った後はペーパータオルなどでしっかりと水分を拭き取りましょう。
- 食品はしっかり加熱
二枚貝を食べるときは、中心部まで十分に加熱調理をしましょう。他にも調理器具などの洗浄・消毒を厳守し、生野菜などは十分に水洗いしましょう。
- 環境の消毒
もし感染してしまい部屋やトイレで吐いた場合は、2次感染の予防が必要です。
部屋を十分に換気し使い捨て手袋と使い捨てマスクをつけ、ペーパータオルなどで吐物を拭き取ります。拭き取った後は家庭用漂白剤を水で薄めたものなどの塩素系消毒剤で消毒します。
汚れた下着や拭き取りに使ったタオルなどはビニール袋に入れてしっかりと口を閉じて廃棄しましょう。

ノロウイルスは感染力が強いため、自身が感染するだけでなく、周りの人に移す危険性もあります。自分や家族の身を守るためにも、十分な手洗いや食品をしっかりと加熱するなどしっかりと予防しましょう！