

年金を受けている方が亡くなったときは

年金を受けている方が亡くなったときにまだ受け取っていない年金や、亡くなった日より後に振込みされた年金のうち、亡くなった月分までの年金については、未支給年金として亡くなった方と生計を同じくしていた遺族が受け取ることができます。

【例：5月15日に亡くなった場合、5月分まで支給されます】

○未支給年金を受けとれる遺族

年金を受けていた方が亡くなった当時、その方と生計を同じくしていた、

①配偶者 ②子 ③父母 ④孫 ⑤祖父母 ⑥兄弟姉妹 ⑦その他①～⑥以外の3親等内の親族

※未支給年金を受け取れる順位もこのとおりです。

○手続きについて

亡くなった方が受けていた年金の種類（国民年金・厚生年金・共済年金）によって、提出先が異なります。また、請求される方によって添付書類が異なりますので、手続きの詳細については、役場町民課住民グループまたは函館年金事務所までお問い合わせください。なお、お問い合わせの際には、亡くなった方の年金証書など基礎年金番号のわかる書類をご準備ください。

国保病院のお医者さん

木古内町国民健康保険病院 井上大成（外科）

「ウイルス感染症を予防する」

今回は新型コロナウイルス関連しか思い浮かばないので、専門外ではありますが、ウイルス感染症予防についてです。

最も大事なのは、**ウイルス発生源に近寄らないこと**です。新型コロナウイルスの蔓延により濃厚接触の危険性が広く知られることになりました。厚生労働省のホームページから引用しますと、濃厚接触とは「距離の近さ」と「時間の長さ」が重要なのだそうです。言葉だけで想像すると「肌が触れ合うほど濃厚」と勘違いしそうですが、実際は「概ね2m以内の範囲で30分程度」接触すると濃厚接触と判定しているようです。

「2m以内の範囲で30分程度」というのはあくまでも目安ですので、唾液が飛ぶほど激論を交わしたり、思い切り咳き込んだりした場合は濃厚接触以上の危険があるのではないかと思います。

他者との接触は短時間かつ淡泊に済ませることが時代を生き抜くポイントです。

次に大事なのは、**体に付着したウイルスを排除すること**です。進入経路は主に目・鼻・口です。ウイルスを運ぶ“手”をきれいにしましょう。難しいことは考えなくて良いです。アルコール消毒が置かれていたら、迷いなく使いましょう。手洗いは回数が重要です。じっくり洗っても、どこかを触れば汚染されてしまいますので、できるだけ頻回に洗うことを心がけましょう。

目と鼻は洗うのが大変なので手からの伝播がなければ良いとし、口はうがいでだけでなく歯磨きの頻度も増やすと良いでしょう。例)朝起きてすぐ歯磨き、朝食後に歯磨き、昼食後に歯磨き、夕食後に歯磨き、寝る前に歯磨き。

最後に他の人に**ウイルスを広げないための配慮**も重要です。マスク着用は唾液や咳を飛ばしにくくしますので、他人と会わなくてはならない時は着用するようにしましょう。また、できるだけ対面での長話・立ち話を控えるようにしましょう。どうしても話し足りない時は、電話で話すことをお勧めします。