

感染性胃腸炎にご注意ください

ノロウイルスによる感染性胃腸炎の発生のピークは11月から3月です。感染力が強いので、日ごろの生活で注意が必要です。

出勤するのは集団感染につながる恐れがあります。
◆もし、かかってしまったら
▼早目に医療機関を受診しましょう。

▼体調管理に留意し、調理前、食事前、排便後は手洗いを十分に予防しましょう。
▼嘔吐物や便を処理するとき、換気をして、ビニール手袋や使い捨てのマスクを使い、汚れた床、用具などは適正な濃度の塩素系消毒剤で消毒しましょう。片付け後はよく手洗い、うがいをしてください。

▼ワクチンや特効薬はなく、治療は症状緩和の対症療法が中心となります。
▼水分補給で脱水を防ぐことができます。

◆次亜塩素酸ナトリウム(台所用塩素系漂白剤)を利用した消毒液の作り方
▼通常の殺菌用
・使用方法 調理器具やドアノブ、手すり、床など
・作り方 1ℓのペットボトルにキャップ1杯(5ml)の漂白剤を加える
▼汚物などの処理用

◆次亜塩素酸ナトリウム(台所用塩素系漂白剤)を利用した消毒液の作り方
▼通常の殺菌用
・使用方法 調理器具やドアノブ、手すり、床など
・作り方 1ℓのペットボトルにキャップ1杯(5ml)の漂白剤を加える
▼汚物などの処理用

◆有償ボランティア「まちサポお助け隊」は「NPO法人大綱お助け隊」に
「まちサポお助け隊」は住民相互に助け合う協力を意識を育むことを理念に7年間、支援活動を続けて参りました。近年、支援依頼が急速に増加したことを機に、NPO法人として登録し、再出発することとしました。今後は以前の活動を引き継ぎ、より充実した支援にいきます。
なお、NPO化に際し、会則・会費等に若干の変更を伴いましたので、ご理解とより

一層のご支援をお願いします。
〈協力会員随時募集〉
支援する協力会員や運営役員の人材確保、コーディネーターの養成が必要です。参加をお待ちしています。
▼主な支援内容 高齢者の生活・外出支援、子育て世帯の支援、障がい者の支援、簡単な大工仕事、庭の草刈り・剪定、パソコンの困りごとなど
※利用会員として登録し、支援を希望される方も気軽に問い合わせください
問 NPO 法人大綱お助け隊
☎080(5543)9163

協働のまちづくり通信

No.44



健康づくり講演会が開催されました 40歳を過ぎたら真剣に考えたい大腸がんのこと

11月19日に(公財)ちば県民保健予防財団総合健診センター診療部診療科部長の山口和也先生を講師に招いての「健康づくり講演会」が開催されました。



大腸がんを予防するために気を付けなければならないことや、検診や治療の最新情報をお話していただくことで、大腸がんについての知識が深まり、自分の生活やからだを見つめなおすよい機会となりました。
また、簡単な健康度チェックや減塩味噌汁の試飲が行われたほか、講演後には参加者に新鮮野菜がプレゼントされました。

「ノロウイルスに関するQ&A」で検索
問健康増進課健康増進班
☎0475(72)8321



お薬手帳を持ちましょう

「お薬手帳」とは、過去に病院等で処方された薬の記録をまとめるための手帳です。薬の重複服用を防いだり、副作用やアレルギー歴等の情報を知らせることで、適切な治療につなげることができます。また、正確な情報を提供するために、お薬手帳は一冊にまとめるようにしましょう。詳しくはかかりつけの調剤薬局にご相談ください。



局にご確認ください。
◆ジェネリック医薬品を上手に利用しましょう
ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後、厚生労働省の承認を得て、別の会社と同じ主成分、効能で作った薬です。薬の研究開発費がかからないことから、新薬と比較すると割安の価格となります。

※ジェネリック医薬品を利用するには、処方せんが必要となります。お薬手帳を活用し、医療機関等の医師や調剤薬局の薬剤師にご相談ください。
問市民課国保年金班
☎0475(70)0334

高齢者の相談窓口 地域包括支援センターだより ～在宅介護支援センターの活動から～

～高齢者詐欺にご注意ください～

近年は高齢者を狙った詐欺が増加し、平成27年度の被害総額は全国で約347億円になります。一度だまされてしまうと、ターゲットとして狙われ、お金を取られ続ける可能性があります。今回は高齢者を狙った詐欺の手口と予防方法についてご紹介します。

◆オレオレ詐欺

電話で息子を装って現金を指定口座へ振り込ませたり、ゆうパックや宅配便を使って送金させる方法で金銭をだまし取る手口です。

〈予防方法〉

家族にしかわからない質問をしたり、子どもへ電話をして確認をします。また、通帳やキャッシュカードは他人へ渡さず、暗証番号も教えないことです。

◆還付金詐欺

市役所や年金事務所の職員を名乗り、年金や医療費、保険料を「払い戻しをする」と言って、近所の銀行やATM(現金自動預払機)で操作をさせて、お金をだまし取ろうとする手口です。

〈予防方法〉

市役所や年金事務所が指定した口座に振込みを求めたり、ATMで還付金を支払うことはありません。キャッシュカードの暗証番号を他人に知られないよう気を付けてください。

◆架空請求詐欺

不特定多数の人に電子メールや郵便物を送付し、身に覚えのない有料サイトの支払いや架空の料金を請求して現金を振

り込ませる手口です。
〈予防方法〉
利用をしていなければ支払う必要はありません。相手から言われた電話番号には連絡をせず、不安な場合は消費生活相談へ相談しましょう。

～さっそくやってみよう!未然対応の4か条～

- ①日ごろから家族と話し合う。
- ②電話でお金の話をしないと約束しておく。
- ③家族で事前に「合言葉」を決めておく。
- ④常に「留守番電話」に設定する。

紹介した手口以外にも、最近は「マイナンバーカード」や「東京オリンピック開催」に便乗した手口も見られています。

高齢者が詐欺に遭わないためには、本人が問題意識を高めるとともに、家族や周囲の方々が日ごろから高齢者本人の様子を気にかけて、見守っていく必要があります。また、本人の変化に気付いた場合は相談機関に相談することも重要です。※高齢者の相談窓口として各種相談を受け付けています。自宅等に訪問することもできますので、お気軽にご相談ください。

問地域包括支援センター
☎0475(70)0439
FAX 0475(70)1093
在宅介護支援センターおおあみ緑の里
☎0475(73)5146
在宅介護支援センター杜の街
☎0475(70)1666

ねんきんナビ

～新成人のみなさんへ～ 20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったときやいざというときの生活を現役世代のみなさんで支える制度です。

若いときに公的年金に加入して保険料を納めることで、「年をとったとき」、「病気やけがで障がいが残ったとき」、「家族の働き手が亡くなったとき」に年金を受け取ることができます。

◆ポイント

①将来の大きな支えです

国民年金は、20歳から60歳まで加入し、保険料を納める制度です。国が責任をもって運営していて、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

②老後のためだけではありません

国民年金は、年をとったときの「老齢年金」のほかに、病気や事故で障がいが残ったときに受け取れる「障害年金」、加入者が死亡した場合にその加入者により生計を維持されていた遺族(子のある配偶者や子)が受け取れる「遺族年金」があります。

◆学生納付特例制度と納付猶予制度

▶学生納付特例制度

学生で、本人の所得が一定額以下の場合に国民年金保険料の納付が猶予される制度です。対象となる学生は、学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校(修業年限1年以上である課程)、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

▶納付猶予制度

学生でない50歳未満の方で、本人と配偶者の所得が一定額以下の場合に国民年金保険料の納付が猶予される制度です。詳細は問い合わせください。

問千葉年金事務所 ☎043(242)6320
市民課国保年金班 ☎0475(70)0334