

ジカ熱・デング熱に

ご用心！

8月5日からブラジルのリオデジャネイロでオリピックが開催されます。

ブラジルといえばもう一つ、2015年12月頃からジカ熱が流行していることでも話題となっております。

北海道内でジカ熱の感染が拡大する可能性は極めて低いと考えられますが、北海道外や流行地などに行かれる場合もあると思いますので、ジカ熱、または同じように蚊が感染媒体となり、一昨年東京都内でも感染が確認されたデング熱の予防法について知っておきましょう。

ジカ熱やデング熱は蚊に刺されることで感染します。原因となるウイルスは、それらの感染症に感染した人の血を吸った蚊（日本ではヒトスジシマカ）の体内で増え、その蚊がまたほかの人の血を吸うことで感染が広がっていきます。ウイルスに感染すると、

発熱や関節の痛み、発疹が出るといった症状が1週間ほど続きます。

しかし、すべての人に症状が出るわけではなく、症状が出ない場合や、症状が軽いため気づかないこともあります。ジカ熱への感染が疑われるのは、ジカ熱が流行している地域に渡航歴があり、その地域に滞在中またはその地域から出国後2〜13日以内に発疹・発熱・関節痛などの症状が認められた場合とされています。日本では10例のジカ熱の症例が確認されていますが、いずれも流行地への渡航歴がある輸入症例でした。

妊婦がジカ熱に感染すると、小頭症などの先天性障害をもった子供が生まれたり、デング熱では出血を伴うデング出血熱となり重症化する可能性があります。妊娠している場合や妊娠の可能性がある場合には、ジカ熱が流行している地域への渡航は控え、普段から蚊に刺されないように注意することが大切です。

【予防方法は？】
ジカ熱・デング熱ともに有効なワクチンはありません。国内では、ヒトスジシマカ（主に日中に屋外で吸血する）がデング熱を媒介する可能性があります。以下のことに留意し、蚊との接触を避け、特に北海道外や流行地に行かれる場合には現地で蚊に刺されないように注意しましょう。屋外の作業では長袖、長ズボンを着用し、肌の露出を避けましょう。虫よけ剤を使用しましょう。

室内の蚊を駆除しましょう。蚊の幼虫の発生源を作らないように注意しましょう。



いんふおめーしょん

情報蔵

information

ねんきん

（蚊の幼虫は水たまりなどに発生します。植木鉢やプランターの水の受け皿、古タイヤなどが発生源となります。）

国民年金保険料免除・納付猶予制度について
保険料免除制度

所得が少なく本人・世帯主・配偶者の前年所得が一定額以下の場合や失業した場合など、国民年金保険料を納めることが経済的に困難な場合は、ご本人から申請書を提出いただき、申請後に承認されると保険料の納付が免除になります。免除される額は、全額、4分の3、半額、4分の1の四種類があります。保険料納付猶予制度
20歳から50歳未満の方で、本人・配偶者の前年所得が一定額以下の場合には、ご

戸籍の窓

6月16日～7月15日 届け出分

お悔やみ

申し上げます

細川 善祐 さん	6/18	92歳
水上 茂松 さん	6/23	85歳
山田 通榮 さん	7/1	62歳
佐々木俊子 さん	7/8	89歳
藤原 豊子 さん	7/8	93歳
沼田 要策 さん	7/10	89歳

ご厚志ありがとうございます

ございました

妹背牛町社会福祉協議会

- 1区 細川 善彦 様
父 細川 善祐 氏 死去に際して
- 1区 水上ミエ子 様
夫 水上 茂松 氏 死去に際して
妹背牛野球少年団父母会 様
妹背牛野球少年を支援する
集い収益の一部として
- 1区 佐々木龍夫 様
母 佐々木俊子 氏 死去に際して
- 1区 藤原 信孝 様
母 藤原 豊子 氏 死去に際して
- 1区 沼田 和子 様
夫 沼田 要策 氏 死去に際して



本人から申請書を提出した
だき、申請後に承認される
と保険料の納付が猶予され
ます。

手続きをするメリット
保険料を免除された期間
は、老齢年金を受け取る際
に2分の1（税金分）受け
取れます。（手続きをして
いただけず、未納となった
場合2分の1（税金分）は
受け取れません。

保険料免除・納付猶予を
受けた期間中に、ケガや病
気で障害や死亡といった不
慮の事態が発生した場合、
障害年金や遺族年金を受け
取ることができません。

しょうぼう

熱中症予防をして
楽しい夏にしましょう

人の身体は、常に熱を作
り出す一方、汗をかいたり、
皮膚からの熱を逃がすこと
で、体温が上昇することを
抑えています。

このような体温調節がう
まく働かず、体内に熱がこ
もり、体温が上昇すること
で熱中症が起ります。

熱中症の予防方法

- ・少しでも喉が渴いたと感
じたら水分補給をしましょ
う。また、水分だけではな
く塩分も補給しましょう。
- ・部屋の温度をこまめにチ
ェックしましょう。
- ・無理せず、適度に休息を

とりましょう。

- ・日頃の食事に関して、栄
養バランスを考えたものを
摂るようにしましょう。
- ・少しでも熱中症かな
と感じたら・・・
- ・衣服をゆるめて楽にしま
しょう。
- ・風通しの良い日陰や、冷
房の効いた場所へ移動しま
しょう。
- ・冷たい水で冷やしたタオ
ル（冷たいペットボトル
等）を脇の下や太ももの付
け根に置き、身体を冷やし
ましょう。
- ・早めに医療機関で受診し
ましょう。

こんな時はためらわずに
救急車を呼びましょう！
自分で水が飲めなかつた

り、脱力感やだるさが強く、
動けない場合や意識がない
（おかしい）、全身のけいれ
んがあるなどの症状を発生
された方は、ためらわずに
救急車を呼んでください。

災害に備えて安心
我が家の防災
地震や台風、大雨などの
災害は、いつ、どこで、ど
のように起こるかわりませ
ん。突然やってくる災害か
ら身を守るため、普段から
災害に対する備えをするこ
とが大切です。

- ・家族がバラバラになった
ときに集まる場所や連絡の
方法を確認しましょう。

けいさつ



- ・町が指定している避難場
所を確認しましょう。
- ・災害時に持ち出す大切な
ものなどを家族全員で確認
しておきましょう。

町からの避難指示などが
あった場合には、まず落ち
着いて行動し、役場職員や
警察官の指示に従って避難
しましょう。