

国民年金保険料を納めましょう

保険料を未納のまま放置すると、将来の「老齢基礎年金」や、いざというときの「障害基礎年金」、「遺族基礎年金」を受け取ることができない場合があります。保険料を納めることが困難な場合は免除制度をご利用ください。

免除制度は、所得が少ないなど、保険料を納めることが経済的に困難な場合に、本人の申請手続きによって承認を受けると、保険料の納付が免除または猶予される制度です。お気軽にご相談ください。

国民年金保険料を未納の場合と免除の場合

	未納の場合	免除制度（※1）を利用した場合
老齢基礎年金を受け取るための受給資格期間に入りますか？	受給資格期間に入りません。	受給資格期間に入ります。（※2）
受け取る老齢基礎年金額に反映されますか？	未納期間は、減額され年金額に反映されません。	免除期間は、一部年金額に反映されます。（※2、※3）
障害基礎年金や遺族基礎年金を受給できますか？	受給できない場合もあります。	受給できます。（※2）
後から保険料を納めることができますか？	2年を過ぎると納められません。（※4）	10年以内であれば後払いできます（3年度目以降は当時の保険料に加算額がつきます）。

- ※1 免除制度とは、全額免除、一部免除、若年者納付猶予、学生納付特例のことです。
- ※2 一部免除の場合は、規定の保険料を納めていないと受給資格期間や年金額には反映されません。
- ※3 若年者納付猶予、学生納付特例の場合は、後払いで保険料を納めていないと年金額には反映されません。
- ※4 平成27年9月30日までに限り、後納制度をご利用いただくと、過去10年以内の保険料を納めることができます。

【問合せ】 市民課(市民年金係) ☎④8722 FAX④8045 shimin@city.kasai.lg.jp

予防接種を受けましょう

病気から体を守る予防接種は、接種年齢が決められています。対象の方でまだ接種していない方は、早めに接種しましょう。接種費用は無料です。



予防接種対象者

予防接種名	回数	回数	対象者（法的な接種年齢）
麻しん・風しん混合 (MR)	1期	1回	1～2歳にいたるまで（2歳の誕生日の前日まで）
	2期	1回	幼稚園児、保育所年長児（平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれ）
二種混合 (DT) (ジフテリア、破傷風)		1回	小学6年生（11～13歳未満）※3歳の誕生日の前々日まで
日本脳炎	1期初回	2回	3歳（3～7歳6カ月に至るまで）
	1期追加	1回	4歳（3～7歳6カ月に至るまで）
	特例措置		平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方を対象に20歳未満まで接種可能。 ※4回接種のうち不足分のみ（母子手帳を確認してください）

接種方法

加西市指定医療機関（広報かさい4月号または市ホームページ）へ電話予約してください。

接種に必要な物

母子健康手帳、体温計、健康保険証（本人確認のため）、予診票（医療機関及び健康課にあります）

【問合せ】 健康課(健康係) ☎④8723 FAX④7521 kenko@city.kasai.lg.jp

加西病院のコーナー

加西病院ホームページ <http://www.hospital.kasai.hyogo.jp>

廃用症候群について

■廃用症候群とは

廃用症候群とは学術用語であり、廃用によって生じる体や頭の働きの低下をいいます。これは体の機能を用いない・使わないこと、すなわち生活が不活発なことの意味です。

健康な人であっても、体を使わないと筋肉の萎縮、関節の拘縮は速く進行します。安静による筋力低下は、1週間目で10～20%、2週間目で30～40%、3週間目で50～60%にも及ぶといわれています。

筋力低下を回復するには時間がかかり、1週間の安静によって生じた筋力低下を回復させるためには1カ月かかるといわれています。

このような安静によって生じる機能の低下、臥床症状を廃用症候群といいますが、筋肉や関節だけでなく様々な臓器に生じます。

■廃用症候群によって生じる症状

- 運動器障害
 - ・筋萎縮、筋力低下
 - ・関節拘縮（関節が硬くなって動きが悪くなること）
 - ・骨粗鬆症 ・腰背部痛 ・五十肩
- 循環器障害
 - ・起立性低血圧 ・ 静脈血栓症 ・ 肺塞栓症
 - ・肺炎 ・ 褥瘡（床ずれ）
- 自律神経障害
 - ・便秘 ・ 尿便失禁 ・ 低体温
- 精神障害
 - ・抑うつ、無為無欲状態 ・ 食欲不振、拒食
 - ・睡眠障害、不眠 ・ 仮性痴呆 ・ 認知症の増悪
- その他
 - ・尿路感染、尿路結石

■廃用症候群の予防

廃用症候群の予防策として例を挙げると、ベッドから動くことができなくても、ベッドの上でできるリハビリを行うとか、座ったり立ったりして寝ている状態を続けないようにします。とにかく体を動かすことが廃用症候群の予防になるのです。

■座位のすすめ

座ることによって得られる効果は、まず筋肉に及ぼす影響です。寝ている状態が続くと筋肉の働きが悪くなり、体全体の機能が低下してしまいます。たとえ歩けない状態でも座っているだけで上半身の筋肉は活動し筋肉の機能低下を防ぐことができます。

食事をとる場合でも、少し前かがみの状態になることで誤嚥性肺炎の防止につながります。そればかりか、食欲にも差が出てきます。

排泄も座った状態の方が、腹圧や重力を活用できるのでスムーズに排便ができます。

また座ることにより血圧の調整がよくなります（起立性低血圧の予防）。

■加西病院のリハビリテーション

加西病院では、廃用症候群の予防を目標に入院後、廃用症候群になる可能性のある患者さんには、早期からのリハビリを行っています。



リハビリをする様子

廃用症候群になってからの「リハビリ開始」ではなく、廃用症候群になる前からの「予防のリハビリ」が大切なのです。

（リハビリテーション科科长 高田正策）

大腸がん検診で早期発見を！

食生活が欧米化し、動物性脂肪の摂取量が多くなったのに対して、植物繊維の摂取量が減っているため、大腸がんが増加しています。

大腸がん検診は、便に血液が混じっているかどうかを検査する便潜血検査で、症状が出る前に大腸がんを発見することが可能です。早期に発見できれば治る可能性が高くなります。この機会に受診しましょう。

■日時／1月17日（金）、28日（火）8:00～11:00

■場所／健康福祉会館

■料金／700円

※大腸がん検診無料クーポンをお持ちの方、75歳以上の方、生活保護世帯・住民税非課税世帯（事前申請が必要）の方は無料です。

■申込期限／12月27日（金）まで

【問合せ】 健康課(健康係) ☎④8723 FAX④7521 kenko@city.kasai.lg.jp