



～新成人の皆さんへ～

20 歳になったら『国民年金』

“今”も“将来”も“老後”も。国民年金は一生のリスクの備えです。

年金は老後に備えるものだと誤解していませんか？

新成人の皆さんにとっても生活に係る“まさか”の備えになっています。

今の“まさか”に

障害基礎年金

病気やけがなどで障がい者になった際に受け取る年金。

将来の“まさか”に

遺族基礎年金

一家の働き手が亡くなった際に、家族や子どもが受け取る年金。

老後の“安心”に

老齢基礎年金

65 歳になったら生活費の一部として受け取る年金。

ここがポイント はじめての国民年金



Q. 20 歳になったら必ず加入しなくてはならないの？

A. 20 歳～60 歳までの方は、必ず国民年金に加入します。

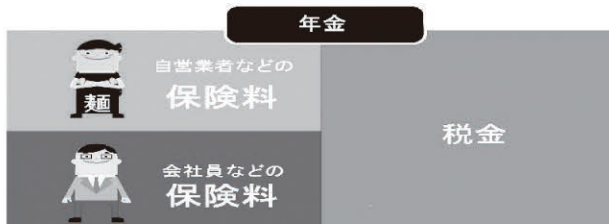


加入するすべての方が世代を超えて年金制度を支えています



Q. 年金で本当に将来受け取れるの？

A. 年金制度は、国が存在する限りなくなることはありません。
年金は保険料だけでなく、税金からも負担されています。
皆さんが安心して受け取れるようなバランスを調整しています。



■国民年金のお問い合わせ

郡山年金事務所 ☎ 024 - 932 - 3434 / 住民課 ☎ 55 - 3112

消防署からのお知らせ

窒息や誤飲による事故を防ぎましょう!

窒息の原因となる食べ物は、日常的に口にするものばかりです。高齢者、脳梗塞や神経疾患のある人は、食べ物を噛み砕く機能や飲み込む力が低下しています。乳幼児は、食べ物を嚙んですりつぶすことが出来ないことや、食べながら遊んだり泣いたりすることが窒息の原因となります。誤嚥を起こさないような食べ方をすることが、何よりの予防策となります。

窒息の原因・理由

- ・餅は表面温度が40度以下になると硬さが増す。くっつきやすさも増してのどの粘膜にくっつき、はがれにくくなる。
- ・高齢になると、口やのどの機能が低下する。奥歯がなくなったり入れ歯になったりすることで、あごの安定力が低下し、飲み込みやすくする力が落ちる。唾液の分泌も減り、飲み込んで喉に残る部分が生じやすく、そのまま息を吸い込むと気道に詰まりやすくなる。



予防のポイント

- ・食品を小さく切るなど、食べやすい大きさにする。
- ・一口の量は無理なく食べられる量にする。
- ・ゆっくりとよく噛み砕いてから飲み込む。
- ・食事の際は、お茶や水などを飲んでのどを湿らせる。
- ・食事中は遊ばない、歩き回らない、寝ころばない。
- ・食べ物を口に入れたまま、喋ったりしない。



チョークサイン

窒息を起こし、呼吸が出来なくなったことを他人に知らせる世界共通のサイン



対処のポイント

- ・咳をさせる。 ・背部叩打法
左右の肩甲骨の中央を強く叩いて気道異物を除去する。
- ・腹部突き上げ法
両手で握り拳を作り、みぞおちとへその間を上方に突き上げ気道異物を除去する。
※妊婦や1歳未満の乳児に対しては実施しない。



救命講習会の開催日程

開催日・時間	開催内容	開催場所	申込締切
1月26日(木) 9:00～	普通救命講習(小児)	石川町公民館	1月21日(土)
2月12日(日) 9:00～	普通救命講習	古殿町公民館	2月7日(火)
2月23日(木) 9:00～	普通救命講習	古殿町公民館	2月18日(土)

○申込方法…受講日の5日前までに、電話またはFAXでお申込みください。

・石川消防署平田分署 (☎ 55-2213 FAX 0248-94-2079)

※なお、受講希望者が5人に満たない場合は、講習会の開催を中止とさせていただきます。

詳しくは、石川消防署平田分署 (☎ 55-2213) にお問い合わせください。

公立小野町地方総合病院からのお知らせ



今回は、内科診療の非常勤医師、林茂筆医師から「認知症の早期発見と対応」についてお知らせします。



りん もひつ
林 茂筆 医師

認知症は、主にものを忘れや考える力の低下を主とした疾患ですが、治療を行うことで進行を遅らせたり、症状を改善させたりすることができるようになりました。治療を的確に行うには、何よりもまず早期発見がとても重要です。認知症のものを忘れの症状で初期に症状が現れやすいのは、忘れ物や探し物が増えること、そして約束ごとを忘れてしまうことです。微細な変化に一番気づきやすいのは一緒に暮らしているご家族ですが、ここで重要なのが以前と比べて増えたかどうかです。もしこの1年や半年で急に増えたのなら、それはサインかもしれません。認知症も他の疾患と同様に基本的な生活スタイルがとても大切です。規則正しい生活リズム、栄養バランスのとれた食事、適度な運動はもちろん、楽しんで取り組める趣味があるとなお良いでしょう。認知症にはどうしてもネガティブなイメージがつきものですが、ご自分の、そしてご家族全体としての生活の仕方を見直し、より良くする機会と捉えてみてはいかがでしょうか。

林 茂筆医師の診療日、受付時間については本院までお問い合わせ下さい。

お問い合わせ先：公立小野町地方総合病院 総務課 ☎ 0247-72-3181 (代)