生活 新型コロナウイルスに関連した肺炎に注意

問合せ　健康推進課（内線1205）

中華人民共和国湖北省武漢市を中心に、世界各国で新型コロナウイルスに関連した肺炎の患者が複数確認されています。道内でも患者の発生が確認されていて、被害の拡大を防ぐために一人一人が予防することが必要です。
新型コロナウイルス感染症は、ウイルス性の風邪の一種です。季節性インフルエンザ対策と同様に、手洗いや咳エチケットなどがとても重要です。以下のことに注意し、感染症対策に努めてください。

こまめに手を洗いましょう

流水・せっけんによる手洗いは、指や手、体などについたウイルスを除去するために有効です。外出先から帰宅した時や調理の前後、食事前などには、こまめにせっけんやアルコール消毒液で手を洗いましょう。

咳エチケットを心掛けましょう

咳やくしゃみを手で押さえると、手にウイルスが付着し、バスのつり革やドアノブなどを介してほかの方に病気をうつす可能性があります。咳が出るときはマスクをする、ティッシュペーパーやハンカチで口を覆うなど咳エチケットを心掛けましょう。

人混みや繁華街への外出を控えましょう

やむを得ず外出して人混みに入る場合は、マスクを着用しましょう。持病がある方や高齢の方は、特に注意してください。

疑いがある場合は、外出しないでください

発熱、咳など風邪の症状があるときは、学校や会社などを休んでください。また、毎日、体温を測り、記録してください。

十分に休養し、バランスのとれた食事を取りましょう

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた食事を取ることを日ごろから心掛けましょう。

感染の疑いがある方は

次の症状がある方は帰国者・接触者相談センターに相談してください。
- 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が４日以上続いている
- 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある

＊高齢者や糖尿病、心不全などの持病がある方、妊娠している方は、２日程度続く場合に相談してください。
症状などを聞いたうえで、必要な場合は専門の医療機関を紹介します。

帰国者・接触者相談センター

千歳保健所（☎0123-23-3175）
平日＝午前８時45分～午後５時30分

北海道保健福祉部健康安全局地域保健課（☎011-204-5020）
平日＝午後５時30分～９時
土・日曜、祝日＝午前９時～午後９時

一般的な問い合わせなどは

自分の症状に不安がある場合や一般的な問い合わせは、以下の相談窓口に連絡してください。

厚生労働省電話相談窓口（☎0120-565-653）
午前９時～午後９時
＊土・日曜、祝日も対応します。

生活 国民年金の手続きをお忘れなく

問合せ　保険年金課（内線2122）

国民年金は、国内に住む20～59歳の全ての方が加入する制度です。

会社などを退職する皆さんへ

60歳未満で、これまで厚生年金などに加入していた第２号被保険者が退職した場合は、国民年金の第１号被保険者になる届け出が必要です。また、扶養されていた配偶者は、第３号被保険者から第１号被保険者に変更する届け出をしてください。届け出をしないと、年金を受給できなくなる場合があります。
必要書類など　年金手帳・印鑑・本人確認書類・退職日が確認できる書類（社会保険資格喪失証明書や離職票など）
申込み　市役所保険年金課か西部・大曲・西の里出張所、年金事務所

被保険者の種類
- 第１号被保険者＝自営業・農林漁業・学生・無職の方など
- 第２号被保険者＝厚生年金などの加入者
- 第３号被保険者＝第２号被保険者に扶養されている配偶者

保険料の納付は

届け出をしてから約１カ月後に、日本年金機構から納付書が送付されます。金融機関か郵便局、コンビニエンスストアで納付してください。口座振替やクレジットカードで納付する方法もあります。
前納割引制度　２年・１年・６カ月分をまとめて前納すると保険料が割り引かれます。

納付が困難なときは

市役所保険年金課か西部・大曲・西の里出張所、年金事務所で保険料免除・納付猶予の申請をしてください。
＊本人と配偶者、世帯主の所得審査があります。退職した場合は、その方の所得審査をしない「失業等による特例免除」の制度があります。特例を利用する場合、雇用保険の離職票や受給資格者証が必要になります。