

国民年金保険料 免除承認を受けた皆さんへ

追納制度のススメ

保険料免除・学生納付特例・若年者納付猶予の承認を受けた期間は、そのままにされると保険料を納付していた期間に比べ、将来支給される老齢基礎年金の受給額が少なくなります。

から数えて3年度目からは、当時の保険料に加算金がつきます。

問 大津年金事務所国民年金課

☎ 077 (521) 1789

そのため、国民年金には10年以内であれば、さかのぼって保険料を納付することができる「追納制度」があります。追納されると、その期間は保険料納付済期間となり、当初から保険料の納付があった場合と同じ扱いになります。満額の老齢基礎年金を受給するためにも、追納をお勧めします。

なお、承認を受けた期間の翌年度



年金受給者の皆さんへ

「年金振込通知書」が送付されます

日本年金機構では、年金受給者を対象として、毎年6月にその年度に支給される年金額をお知らせする「年金振込通知書」を送付しています。

この通知書は、原則として向こう1年間の年金支払額をお知らせするものですが、支払額や支払機関等に変更があった場合は、改めて「年金振込通知書」が送付されます。

なお、平成22年度の年金額は、平成21年度の年金額と同額となるため、年金額改定通知書は送付されません。



問 保険年金課

☎ (25) 8137

お薬の飲み方 飲ませ方

幼児
内服薬 編

お薬はごうやうて飲ませていますか？ 飲んだことのある薬でも使い方や注意することが変わっていることがあります。薬の使い方を病院や薬局で確認しておきましょう。

粉薬の飲ませ方

▼その1

① 粉薬に水を少量（10〜20ml位）加えて、溶かして飲んでください。

② 薬を飲んだ後、口の中に薬が残らないように、水を飲ませてください。

※水の代わりに、お茶や牛乳、スポーツドリンク、ジュースなどを使う場合もあります。

▼その2

① 粉薬に好みの食べ物を少量（スプーン1〜2杯位）加えて食べさせます。

※ヨーグルトやゼリー、アイスクリーム、チョコクリーム、ジャムなどに混ぜると飲みやすくなります。

② 薬を飲んだ後、口の中に薬が残らないように、水を飲ませてください。

ここに注意！

- 飲み物、食べ物に混ぜることで薬のコーティングがとれて、苦い味がすることがあります。混ぜてもいい薬かどうか、必ず確認してから、飲ませてください。
- 薬は飲ませる直前に1回分だけを混ぜるようにし、作り置きはしないでください。
- 薬を飲み残すことがないように、一回で食べられる量に混ぜてください。
- 水に溶けにくい粉薬もあるのですが、注意してください。器に薬が残っている場合は、再度水を加えて混ぜて飲ませてください。
- 薬が口の中に残ったままになると、苦い味ができたり、口の中に不快感が残ったりすることがあります。

飲ませるコツ



- 薬の味が嫌いなお子様には・・・
- ・ジャムやココアなど、味や香りの強いものと混ぜることににより服用しやすくなる場合があります。
 - ・氷やアイスクリームなど冷たいものを食べておくと、一時的に味覚が鈍くなるため、薬を服用しやすくなります。
 - ・甘い薬が好きなお子様には・・・砂糖を混ぜると、甘味を増やしてあげることができます。

食中毒に注意しましょう！

6月から10月は、食中毒が多く発生する季節です。

家庭での発生が一番多いといわれています。家庭内での予防を心がけましょう。



予防法

台所編

- ★手洗いを十分にしましょう
- ★まな板やふきん、調理器具を使ったあとはよく洗い、熱湯をかけ、よく乾かし、風通しのよい所に置きましょう。
- ★まな板は、肉、魚用と野菜用に分けましょう。

食品編

- ★食中毒菌は熱に弱い物が多いので、加熱調理をお勧めします。
- ★調理後は2時間以内に食べましょう。食べない時は冷蔵庫に保存し、24時間以内に食べきるようにしましょう。
- ★冷蔵庫には詰めすぎず、7割程度を目安にしましょう。