

# 花粉症に注意しましょう



花粉症の季節がやってきました。花粉症の正体は花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応です。体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して花粉症の症状がでるのです。くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみ、人によっては、頭痛・体のだるさ・イライラ感など、さまざまな症状がでることもあり、意欲が低下して日常生活にまで支障をきたすことがあります。

そんな厄介な花粉症でも、できるだけ快適に過ごせるように対策を立てていきましょう。

## マスクをつけましょう

マスクは、花粉の飛散の多いときには吸い込む花粉をおよそ3分の1から6分の1に減らし、鼻の症状を少なくさせる効果が期待されています。

## うがいをしましょう

鼻の粘膜には線毛があり、粘膜の上の異物を輸送します。うがいは、のどに流れた花粉を除去するのに効果があります。家に帰ったらうがいをしましょう。かぜの予防にもなります。

## 洗顔しましょう

花粉が人間に付着しやすいのは表面に出ている頭と顔です。外出から帰ってきたら洗顔して花粉を落としましょう。

## 花粉を持ち込まないようにしましょう

外出後や洗濯物を取り込む際は、衣服などからしっかり花粉を払い、家の中に花粉を持ち込まないようにすることが大切です。

# 国保年金あらかると

保険年金課 ☎ (25) 8137  
大津年金事務所 ☎ 077 (521) 1126

## 令和6年度 国民年金保険料が変わります！

### 令和6年度 国民年金保険料額

月額 **16,980円** (令和5年度 16,520円から**460円**引き上げ)

	前納期間	現金納付のみ	口座振替の場合	現金納付の場合
6か月前納	令和6年4月～令和6年9月分 令和6年10月～令和7年3月分		<b>100,720円</b> 1,160円の割引	<b>101,050円</b> 830円の割引
1年前納	令和6年4月～令和7年3月分		199,490円 受付終了	<b>200,140円</b> 3,620円の割引
2年前納	令和6年4月～令和8年3月分		397,290円 受付終了	<b>398,590円</b> 15,290円の割引

### 国民年金保険料の前納

令和6年3月から、口座振替・クレジットカードによる前納は、年度途中からまとめて振替(立替)できるようになりました。

※クレジットカード納付の前納の保険料額は現金納付と同じ金額になります。

### 国民年金保険料の納付書

4月以降に日本年金機構から郵送で届きます。  
※前納の納付書の使用期限は**4月30日**です。  
前納する場合は、早めの納付をお願いします。

詳しくは、保険年金課または、大津年金事務所まで！



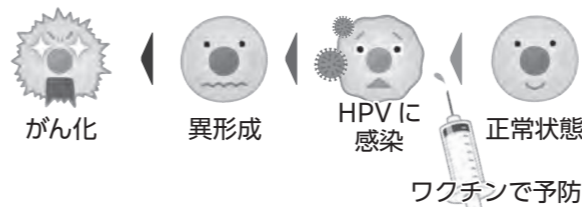
## 子宮頸がん予防ワクチンの接種はお済みですか？ キャッチアップ接種が終了します！

子宮頸がんワクチンの接種を逃した方のための接種(キャッチアップ接種)が令和7年3月末で終了します。それ以降は、自己負担となります。

### 予防の仕組み

ヒトパピローマウイルス(HPV)は、主に性交渉によって感染するウイルスです。

感染すると子宮頸部の異形成を生じ、がんに至るといわれていますが、HPVワクチンを接種することで、感染や異形成を予防することができ、最終的には子宮頸がんを予防できることが期待されます。子宮頸がんは20歳代後半から増え始め、特に30代50歳代で多くなるため、早めのワクチン接種が有効です。



### ワクチンの対象者

子宮頸がんワクチンは、接種完了までに半年かかることから、遅くとも10月までに1回目を接種していただく必要があります。次の方が接種の対象となります。接種がお済みでない方は早めの接種をおすすめします。

▼対象者

平成9年度、  
平成19年度生まれの女性  
※定期接種の方は、小学6年生から高校1年生まで接種していただけます。

詳しくは、市のホームページをご覧ください。



高齢者支援課 (地域包括支援センター) ☎ (25) 8150  
☎ (25) 8054

## あんしん 元気生活

### 高齢者に関する「相談は「地域包括支援センター」へ

4月から、高齢者の相談窓口である「地域包括支援センター」の体制が新しくなります。よりきめ細やかな相談支援活動が提供できるよう、高齢者の方の相談窓口を増設し、皆さんの暮らしの安心をお届けします。

