

年金だより

産前産後期間の国民年金保険料が免除になります

出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間は国民年金保険料が免除になります。
手続きは、出産予定日の6カ月前からできますので、該当の方はお早めに手続きをお願いします。
手続きの用紙は、日本年金機構のホームページから印刷をするか、市役所の年金担当窓口または鹿児島南年金事務所に備え付けてあります。

移動年金相談所

○10月6日(木) 指宿市役所 第1会議室
○10月20日(木) 枕崎市民会館 1階和室
○10月27日(木) ちらん夢郷館 専門技術研修室
※相談時間は各会場、午前10時～午後3時

※年金相談は、完全予約制のため、事前に、鹿児島南年金事務所へ予約してください。その際、基礎年金番号を尋ねられますので、年金手帳や年金証書などの番号がわかる書類をお手元にご準備ください。

[問] 市民生活課 市民係 顯・知 支所 市民生活係

鹿児島南年金事務所 ☎ 099-251-3111 日本年金機構ホームページ <https://www.nenkin.go.jp/>

シリーズ高血圧③ ▶ 家庭血圧を測ろう！

★家庭での血圧測定のメリット★

- ① 正確な血圧や不整脈が分かる
- ② 診察時だけでは分かりにくい白衣高血圧や仮面高血圧を診断するための参考になる
- ③ 服薬中の場合、薬の持続時間や効果を医師が判断する参考となる

血圧計の選び方

上腕に巻いて図るタイプの血圧計がおすすめです。

正しい測定方法

測定のタイミングは1日2回(朝・夜)

朝

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行ったあと
- ・朝食の前
- ・薬を飲む前

夜

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

【正常血圧】

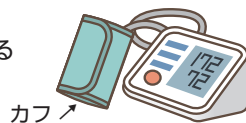
	収縮期血圧	かつ	拡張期血圧
診察室血圧	120未満		80未満
家庭血圧	115未満		75未満



※血圧は1日を通して変動しています。家庭で血圧を測定する場合には、上にあげた条件のもとで行うことが大切です。

測定時のポイント

- 椅子に座って1～2分経ってから測定する
- 薄手のシャツなら1枚着たまでもOK
- カフは心臓と同じ高さで測定する



血圧の正しい測定方法を知って、自分の血圧を把握し、記録しておきましょう！

高血圧など健康に関する相談は、健康増進課 健康推進係 (☎ 0993-58-7221) へお気軽にご相談ください。



子どもサポート情報

手指の消毒剤噴霧するときは気を付けて！

事例

スーパーに置いてあったスタンド型の手指用アルコール消毒剤を父親が使用したとき、近くにいた娘が突然「目が痛い」と言った。すぐにタオルで拭き、その後何ともなかったが、寝る前に目を痛がったため病院で受診した。

(当事者：2歳女児)

ひとことアドバイス

- 店舗などの入口に設置された消毒剤には、自動噴霧式や足踏み式のものもあります。子どもの身長によっては顔の高さで噴霧され、顔や目にかかることがあるため、使うときには、子どもが近くにいないことを確認し、ノズルの高さや向きに注意しましょう。
- 子どもの手に使用する場合も必ず大人がスプレーしましょう。
- 目に入った場合は、目をこすらないように注意してすぐに水やぬるま湯で洗い、痛みや充血がある場合は医療機関で受診しましょう。



イラスト：黒崎 玄

[問] 南九州市消費生活センター (知) 商工観光課内)