

水の事故を防ごう

夏になると釣りや海水浴など水遊びを楽しむ人が増えます。しかし、忘れてはいけないのは、水辺では事故がつきもので、浴室での事故を除いても、平成26年は全国で740人の方が亡くなったたり、行方不明になっています。同年の交通事故死亡者が約4,100人であることを考えると、水難事故での死者・行方不明者数も決して少なくないことが分かります。水辺での遊びではライフジャケットの着用を欠かささないようにしましょう。

この季節は台風の時節とも重なります。房総半島では太平洋に面している海岸が多く、台風が発生していたら高波の危険性を予測し、少し距離が離れていても釣りや海岸での遊びは思い切ってキャンセルしましょう。同行者がいる場合でも、同行者がいるからこそ、安全を優先することが必要です。

水の事故は深い川や海だけで発生するものではありません。近年、下水道や排水路にはふたがされていることが多いですが、多古町には農業用水路が張り巡らされており、転落の危険性があります。用水路に転落した後、身動きが取れなくなったりして、水位が10cmに満たない場所でも呼吸ができず溺れることがあり、数年前に多古町でも同様の事故がありました。



ポイント

用水路付近での犬の散歩は、十分に注意が必要だね



また、田んぼのあぜ道は車通りが少ないため、ウォーキングや犬を連れた散歩道として使われることがあります。多古町での用水路の事故は車通りが少ない場所が起こることもあり、具体的には、犬に引っ張られてあぜ道でバランスを崩して用水路に転落することがあるのです。この時、周りに手助けしてくれる人がいるかいないかで、助かるかどうか大きな影響があります。

水の事故は不意に、思いがけもしないときに訪れます。日頃の通勤や散歩のルートには十分に注意しましょう。

文/国保多古中央病院 内科 宇都宮隆法

【病院便り】
多古中央病院の受付時間は午前11時30分までとなっています。それ以降は、医師も検査や手術などに対応できないこともあるため、受診前に必ず確認の電話をお願いします。
☎76-2211

ご存じですか？ 国民年金保険料の免除・猶予制度



平成28年度の国民年金保険料は、月額16,260円ですが、所得が少ないなど保険料を納めるのが困難な場合には、保険料の納付が「免除」または「猶予」される制度があり、今年度の申請は7月から始まります。

免除の種類

- 法定免除（障害年金受給者や生活保護を受けている方）
- 全額免除、一部免除（3/4免除、半額免除、1/4免除）

猶予の種類

- 納付猶予（50歳未満に限る） ●学生納付特例
- ※免除・猶予ともに、申請者本人やご家族の所得による審査があり、一定の基準額に応じて免除額が変わります。

※それぞれの詳細についてはお問い合わせください。

免除期間はさかのぼれます



免除・猶予された保険料の追納

免除等の承認を受けた期間は、保険料を全額納付したときに比べ、将来受け取る年金額が少なくなります。免除等の期間によっては、あとから保険料を納めることができますが、保険料が割増しされる場合もありますのでご注意ください。

手続き・お問合せ ●住民課国保年金係 ☎76-5405 または佐原年金事務所 ☎0478-54-1442

後期高齢者医療保険料の納付について

後期高齢者医療保険料は毎年7月に計算され、中旬には「決定通知書」が送付されます。

保険料は、原則として年金から天引きされますが、年の途中で所得に変更があった方や、年金の受給が中止された方、支給される年金より保険料のほうが多い方などは「現金納付」となりますので、忘れずに納付ください。

※平成28年度中に75歳になる方

平成28年4月1日～6月20日頃までの間に、75歳になった方は原則として9月までは現金納付となります。それ以降に75歳になる方は、1年間現金納付となり、納付書は8月以降送付されます。



平成28・29年度保険料率および軽減措置

■保険料

保険料率は、都道府県ごとに決定し、2年ごとに見直すように法律で定められています。千葉県は平成28・29年度の保険料率は次により計算されます。

所得割額	本人の所得×7.93% (本人の所得に応じて計算)
------	------------------------------

■軽減措置

所得の低い方などの保険料額を軽減する制度があります

★所得に応じた軽減★

- 後期高齢者医療被保険者のいる世帯の所得合計額に応じて、均等割額が軽減されます。
- 本人の所得額が一定額以下の方は、所得割額が軽減されます。

★社会保険等の扶養であった方への軽減★

- 後期高齢者医療制度に加入するまで、家族等の社会保険や共済保険等の扶養に入っていた方については、所得割額はかからず、均等割額も9割軽減されます。

(※軽減される金額については段階があります。詳しくはお問い合わせください)

均等割額	40,400円 (全員にかかる一定の額)
------	-------------------------

※賦課限度額57万円（保険料の上限）

お問合せ ●住民課国保年金係 ☎76-5405

管理栄養士が教える！

取り分け離乳食レシピ

離乳初期
生後5～6カ月



豚汁

材料	
豚小間切れ肉	30g
サツマイモ	50g
里芋	70g
だし	340cc
にんじん	45g
こんにやく	30g
大根	40g
みそ	大さじ1

作り方

- ①食材を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にだし、サツマイモ、大根、にんじん、里芋、こんにやくを入れて火にかける。

★やわらかくになったら取り分け

ポイント！



★離乳初期にお肉はNG!
お肉を入れる前に取り分けること

- ③鍋に豚肉を入れ、アクを取り除きながら火を通し、みそを加える。

にんじんのペースト

材料	
にんじん	15g
だし	大さじ1程度

作り方

- (1)豚汁レシピの②からにんじんを取り分け、なめらかにすりつぶす。
- (2)だしを加えてトロトロにする。



里芋のミルクスープ

材料	
里芋	10g
溶かした粉ミルク	大さじ2

作り方

- (1)豚汁レシピの②から里芋を取り分け、すり鉢でつぶす。
- (2)溶かした粉ミルクを入れて混ぜながらスープ状にする。

