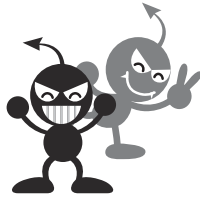


早めの「予防」と「対策」が大事! ～インフルエンザにかからないために～

インフルエンザは風邪じゃない!

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスの感染によっておこり、風邪とは違い、注意が必要な感染症です。主な症状としては、高熱（38～40度）や頭痛、筋肉痛、全身倦怠感などの全身症状と、のどの痛み、せきやたんなどの呼吸器の急性炎症症状などがみられます。



インフルエンザは通常のかぜと比べ、症状が重く、全身症状も強く現れます。そのため、高齢者がかかると肺炎を併発したり、持病を悪化させたりして危険な状態になり、最悪の場合は死に至ることもあります。

インフルエンザかな、と思ったら早めに医療機関で受診しましょう。

インフルエンザにかからないためには

《ワクチンによる予防》

インフルエンザの予防にはワクチンによる予防接種が有効です。予防接種はインフルエンザを防ぐだけでなく、かかってしまったときの症状を軽くすることが出来ます。インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。毎年インフルエンザの流行は12月下旬～3月上旬が中心となりますので、12月上旬までには接種を済まされることをお勧めします。



《日常生活でできる予防法》

●流行時には人ごみを避ける

外出時はなるべくマスクをつけるようにしましょう。マスクを着用することによって、他人からの感染を防ぎ、また他人に感染させることも防ぐ効果があります。

●外出後は、うがい、手洗い、洗顔をする

実は顔などにもインフルエンザウイルスは付着している場合があります。万全を期すためにも洗える部位は洗うよう心がけてください。

●室内の湿度を保つ

インフルエンザウイルスは乾燥した状態で活発に活動します。インフルエンザウイルスの活動を抑えるためにも加湿器などを使って部屋の湿度を保ちましょう。その際、定期的に室内の換気も必ず行ってください。

●体力を保つ

体力が低下していると、インフルエンザにかかりやすくなります。バランスのとれた食事、十分な睡眠、そしてあまり厚着をしないように心がけてください。

高齢者インフルエンザ 予防接種のお知らせ



期 間 平成20年10月14日（火）
～平成21年2月28日（土）
※指定医療機関の診療時間内のみ

対 象 者 町内に住民登録のある方で
次のいずれかに該当する方
・満65歳以上の方
・60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器に
障害のある方(身体障害者手帳1級相当)

接種回数 1回
対象機関 足柄上郡、南足柄市、小田原市内の医療機関
持ち物 健康保険証
負担金 1,000円
※生活保護の受給者は免除です
【問合せ】町民健康課健康づくり係 ☎(83)1225

電子証明書を取得して e-Taxを利用しませんか

平成20年分の所得税の確定申告書の提出を、納税者本人の電子証明書を利用して、平成21年1月5日から3月16日までの期間内にe-Tax（国税電子申告・納税システム）で行う場合、所得税額から最高5,000円（その年分の所得税額を限度とします。）の控除を受けることができます。（平成19年分の確定申告で、この税額控除の適用を受けた方は受けられません。）

このe-Taxを利用するには、電子証明書の取得が必要です。電子証明書とは、住民が安心してインターネットを通じて国や地方の行政機関が行う電子申請・届出等の行政サービスを受けるために利用するもので、都道府県・市区町村からは個人向けに「公的個人認証サービス」による電子証明書が発行されています。

確定申告時期が近づくと、電子証明書の発行の際に市区町村の窓口で相当お待ちいただく場合もありますので、電子証明書の取得はお早めをお願いします。

電子証明書を利用するためのパソコンの設定が昨年よりも大幅に簡単になりますので、昨年難しいと感じて利用されなかった方も今年こそはご利用ください。

《電子証明書の取得方法》

町民健康課の窓口で住民基本台帳カード（住基カード）を入手し、申請書等を提出して取得できます。（発行手数料として、住基カードは1,000円、電子証明書は500円が必要）本人確認書類として、運転免許証、パスポートなどの官公署が発行した写真付きの証明書と印鑑をご持参ください。

《電子証明書の他に準備していただくもの》

「公的個人認証サービス」の電子証明書は住基カードの中に入れますので、ICカードリーダーライターという住基カードの情報を読み取るための装置をご準備ください。

ICカードリーダーライターは家電量販店やインターネット販売で購入できます（参考価格：2,500～4,000円程度。カードの種類により異なります）。

【問合せ】町民健康課町民窓口係 ☎(83)1225

電子申告を
したい方は
ぜひ参加してみよう

電子申告(e-Tax) 説明会が開催

今回、左記のとおり紹介した電子申告（e-Tax）の説明会が次の通り開催されます。便利な税の申告方法などを勉強してみませんか。皆さんの来場をお待ちしています。

定 員 各会場30名（入場は無料、要申込）
内 容 電子申告（e-Tax）の概要や税額控除を受けるための簡単な手続き
申込先 社団法人小田原青色申告会

月 日	時 間	開 催 場 所
12/4(木)	14:00～	納税センター・青色会館(小田原市内)
	18:00～	
12/8(月)	14:00～	南足柄市商工会館3階
12/9(火)	10:00～	小田原市タウンセンターマロニエ 集会室202
	14:00～	
12/16(火)	14:00～	小田原市生涯学習センターけやき 2階大会議室

【問合せ】社団法人小田原青色申告会 ☎(24)2613

■詳細な情報については、次のホームページをそれぞれご覧ください。

【住基カード】<http://juki-card.com/index.html>

【電子証明書（公的個人認証サービス）】<http://www.jpki.go.jp/index.html>

【ICカードリーダーライター】<http://www.jpki-rw.jp/>

【e-Tax（国税電子申告・納税システム）】<http://www.e-tax.nta.go.jp/>

【e-Tax確定申告特集ページ】<http://www.nta.go.jp/tetsuzuki/shinkoku/shotoku/tokushu/>