

衣服のすそ踏み 思いがけないけがに注意

問い合わせ 市消費生活センター ☎ 573236

くるぶし丈のスカートをはいて階段を上がるとき、スカートのすそを踏んで前に転んで手をついた。

(70歳代 女性)

夜中にトイレに行こうとしてパジャマのすそを踏み、タンスの角に額をぶつけ出血し、病院に行った。

(70歳代 男性)

アドバイス

ズボンやスカートなどを購入する際は、必ず試着をして長さを確認し、サイズの合ったものを着用しましょう。

体重の変化により、知らないうちに衣服がゆるくなり、すそを引きずっていることもあります。こまめに調整することが大切です。特にパジャマのゴムは緩みやすいので注意しましょう。

高齢者の事故では、転倒事故が多く、悪くすれば、転倒により骨折、長期入院、そして寝たきりになることも予想されます。転倒の危険を避けるため、日常生活でこまめに体を動かし、体力、注意力やバランス機能の維持を心がけるとともに、健康にも気をつけましょう。

(国民生活センター発行「見守り新鮮情報228号」より)

一部免除の方は 保険料の納付を忘れずに

問い合わせ

広島西年金事務所 ☎ 082-232-4171
保険介護課 ☎ 2141

国民年金には、申請に基づき、承認されると納付が免除される「申請免除制度」があります。

(制度の概要は市広報7月号に掲載していますので、ご覧ください)

4段階の免除

免除される保険料額は所得に応じて「全額」、「4分の3」、「半額」、「4分の1」の4段階となります。

このうち、「4分の3」、「半額」、「4分の1」免除は、納付すべき保険料の一部しか免除されないため「一部免除」といいます。

一部免除の方は、残りの保険料、つまり免除を受けていない保険料を、必ず納めなければなりません。

この保険料の納付を怠ると一部免除が承認されていても「未納」となってしまいますので、注意が必要です。

「未納」のままだと

将来、年金を受け取る権利が得られなかったり、受け取れる年金額が下がったりする場合があります。



「こんなときどうしたらいいのかしら?」 食欲がなく少食で心配です

問い合わせ 子育て支援センター ☎ 540021

福祉課 ☎ 2148

アドバイス

子どもは時期によって食欲にもむらがあり、食べる量も一定ではありません。量は少なくともきちんとバランスよく食べ、おおいに遊び、元気であれば、まず心配はいりません。

大切なのは3度の食事と間食とのバランスです。食事と間食の時間が不規則だと、食欲不振・少食へとつながってしまいがちです。

また、食事だけでなく、遊びを通じて運動などの活動量を増やすことや、睡眠時間など、生活のリズムを整えることで解決が図れることもあります。

噛む力が弱い、飲み込めない、いつまでも口の中に入れておくなどの場合は、専門家に相談しましょう。

少食であるだけでなく、いつもの元気がない、何となくおかしい、熱っぽいなど、気になる症状が見受けられる場合は、かかりつけの医師へ受診しましょう。

