

ゴールデンウィーク中は、外出・外食などの機会が増えるため、新型コロナウイルス感染症の感染リスクが高まります。新型コロナウイルス感染症について正しく理解し、感染を予防しましょう。

## ◆新型コロナウイルス感染症の主な症状と感染経路

新型コロナウイルス感染症に感染すると、主に発熱や咳、喉の痛み、鼻水、体のだるさなどの風邪症状、味覚障害、嗅覚障害、下痢などを発症します。新型コロナウイルス感染症は、飛沫感染や接触感染により、感染します。

- ・飛沫感染……感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つば)に含まれたウイルスを吸い込むことにより感染します。
- ・接触感染……感染者が飛沫のついた手で周りの物に触れると、ウイルスが付着します。ウイルスが付着した物を触った手で口や鼻を触ることにより、粘膜から感染します。主な感染経路はドアノブやスイッチなどです。

## ◆基本的な感染予防

### 身体的距離の確保

密閉、密集、密接の3つの「密」を避け、人との間隔は1～2メートル空けましょう。

### マスクの着用

出掛けるときや会話をするときはマスクを着用しましょう。

### 手洗い

帰宅後や食事の前、人が触りやすい場所に触れたときは、手を洗いましょう。

外出をする場合は、マスクの着用や咳エチケット、こまめな手指衛生を心掛けましょう。また、発症したときのため、誰とどこで会ったかメモを残しましょう。新型コロナウイルス接触確認アプリ「COCOA」も活用しましょう。

## ◆症状を感じたときはすぐに相談してください

- ①まず電話で、かかりつけ医などの身近な医療機関へ相談してください。
- ②かかりつけ医がないなど相談先に迷う場合は、受診・相談センターへ相談してください。

岡受診・相談センター ☎461-7511  
(24時間対応)

## STOP! コロナ差別 ～差別や偏見を思いやりやエールに～

岡市民生活相談課 ☎443-2045

新型コロナウイルス感染症に関する偏見や差別を防止するための規定が設けられました(新型インフルエンザ等対策特別措置法等の一部を改正する法律:令和3年2月13日施行)。

感染者、医療従事者、これらの方々の家族などに対して、誤解や偏見に基づく差別を行うことは決して許されません。

誤解や偏見に基づく差別とは

- ・感染したことを理由に解雇する。
- ・感染者が発生した学校の生徒に対して来店を拒否する。
- ・感染者個人の名前や行動を特定し、SNSで公表・非難する。 など

◆正しい知識・情報に基づいて、冷静な行動に努めましょう。

### 困ったときは気軽に相談してください

岡みんなの人権110番 ☎0570-003-110

岡子どもの人権110番 ☎0120-007-110

岡女性の人権ホットライン ☎0570-070-810

受付時間/月～金(祝休を除く) 8:30～17:15

# 国民年金のお知らせ

年金手帳

国民年金課 ☎443-2067  
各行政サービスセンター地域福祉課  
大沢野☎467-5811 大山☎483-1214  
八尾☎455-2461 婦中☎465-2114  
富山年金事務所 ☎441-3926

## 国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

令和3年4月から令和4年3月までの国民年金保険料は、**月額16,610円**です。  
保険料は、日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニ・ATM・インターネットバンキングで納めることができます。また、まとめて保険料を前払いすることで、割引を受けられます。

### 国民年金保険料の納付は、「口座振替」が便利です

毎月の保険料の納付期限は、「納付対象月の翌月末日」です。  
「口座振替」を利用すると自分で納める手間が省け、納め忘れも防ぐことができます。口座振替を希望する方は、金融機関または年金事務所で手続きしてください。

※その他、「クレジットカード納付」もあります。希望する場合は、年金事務所に問い合わせてください。

### 〈必要書類〉

- 年金手帳または納付書など基礎年金番号がわかる書類
- 預(貯)金通帳
- 預(貯)金通帳届出印

## 学生で保険料を納めるのが困難な場合には

本人の前年所得が一定額\*以下の場合、申請により、在学中の保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」を利用することができます。

※【令和3年度】128万円+扶養親族等の数×38万円+社会保険料控除等

【令和2年度以前】118万円+扶養親族等の数×38万円+社会保険料控除等

対象／学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、特別支援学校、専修学校などに通う学生

申請場所／保険年金課(市役所1階)、各行政サービスセンター地域福祉課、富山年金事務所(牛島新町)

必要書類／・マイナンバーカードまたは基礎年金番号がわかる書類(年金手帳など)  
・在学期間がわかる学生証の写し(両面)または在学証明書(原本)

申請期間／申請月の2年1カ月前から令和4年3月まで  
(20歳以降の学生期間に限る)



令和2年度に「学生納付特例制度」を利用し、令和3年度も引き続き在学予定の方へ

「学生納付特例制度」で承認された猶予期間は未納期間にはなりません

対象者には、4月1日に日本年金機構からハガキ形式の「学生納付特例申請書」が送付されています。

同一の学校に在学されている方で、令和3年度も猶予を希望される方は、必要事項を記入し、返送してください。

- ・「老齢基礎年金」を受けるための必要な期間(10年)に算入されます。ただし、受給できる年金額には反映されません。
- ・万一の事故などによる「障害基礎年金」、「遺族基礎年金」を受けるための必要な期間に算入されます。

### 追納制度もあります

猶予の承認後10年以内であれば、この期間の保険料を納めることができ、将来の年金額を増やすことができます。ただし、3年度目以降に納める場合は、当時の保険料に一定の額が上乗せされます。追納を希望する場合は、富山年金事務所に問い合わせてください。