

あなたに寄り添う国民年金

国民年金は「老齢年金」「障害年金」「遺族年金」の3つの年金があり、「今」と「将来」を支える大切な備えです。日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての人が加入する国民年金の情報をお伝えします。

年金生活者支援給付金制度
 公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されます。
 受け取りには請求書の提出が必要で、案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

対象 ※要件をすべて満たしている必要があります

●老齢基礎年金受給者・65歳以上
 ●世帯員全員が市町村民税非課税
 ●年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下

●障害基礎年金・遺族基礎年金受給者・前年の所得額が約46.2万円以下

手続き
 ①新たに年金生活者支援給付金を受け取る人
 日本年金機構から請求手続きのお知らせが順次届きます。
 ②年金受給をはじめの人
 年金の請求手続きと併せて年金事務所または市区町村で請求手続きをしてください。

問い合わせ先

▼ねんきんダイヤル(ナビダイヤル)
 ☎0570(05)1165
 ▼熊本市年金事務所
 ☎096(353)0142

※自動音声案内「1押して2」

離婚時の年金分割制度
 離婚した場合、婚姻期間中の厚生年金を分割して、それぞれ自分の年金とすることが出来ます。
 離婚後2年以内に手続きが必要で、年金事務所または街角の年金相談センターにご相談ください。

年金分割の方法（2種類）
 ①合意分割
 2人からの請求により、年金を分割できます。2人の合意または裁判手続きによって決定されます。

②3号分割
 サラリーマンの妻である専業主婦の人など、国民年金第3号被保険者（厚生年金保険の被保険者または共済組合の組合員の被扶養配偶者で、20歳以上60歳未満の人）であった人からの請求により、年金を分割できます。

年金分割の割合は、2分の1ずつとなります。平成20年4月以降の第3号被保険者期間中の報酬額が分割の対象となります。

問い合わせ先

▼熊本市年金事務所
 ☎096(353)0142
 ※自動音声案内「1押して2」
 ▼街角の年金相談センター熊本
 ☎096(206)2444

年金生活者支援給付金制度の詳細はこちらから厚生労働省特設サイト



インフルエンザ予防接種について

季節性インフルエンザは流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。新型コロナウイルス感染症と同様に一人一人が感染対策に努めましょう。今月はインフルエンザの予防接種についてお伝えします。

日本では例年12月～3月が流行シーズン

季節性インフルエンザのウイルスには、A(H1N1)亜型（平成21年に流行した新型インフルエンザと同じもの）、A(H3N2)亜型（香港型）、B型の3つの種類があり、いずれも流行の可能性がります。

重症化のサイン

- 【子ども】
- ・けいれんを起こす
- ・呼びかけに答ええない
- ・嘔吐や下痢が続く
- ・呼吸が速く、苦しい
- ・症状が長引き、悪化する
- ・顔色が悪い
- 【大人】
- ・呼吸困難、または息切れがある
- ・嘔吐や下痢が続く
- ・胸の痛みが続く
- ・症状が長引き、悪化する
- ・高齢者や乳幼児、妊婦、喘息や慢性心疾患、糖尿病など持病のある人は症状が重くなりやすいので注意しましょう。

インフルエンザを予防する有効な方法

インフルエンザは、主に咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴によって感染します。

な水滴によって感染します。
 ▼手洗いやうがい、アルコール製剤による手指の消毒
 ▼咳エチケットを心がける
 ・周りの人に向けて咳やくしゃみをしていない
 ・咳やくしゃみが出るときはマスクをする
 ・手のひらで咳やくしゃみを受け止めたらずを洗う

予防接種を受ける前に

必要性、副反応についてよく理解したうえで受けましょう。予診票は医師にとって、予防接種の可否を決める大切な情報です。正しい情報を接種医に伝えてください。
 ※コロナワクチン接種と間隔を2週間以上空ける必要があります

令和3年度菊池市インフルエンザ予防接種

接種期間
 令和4年1月31日(月)まで

※例年12月末までの期間を延長する人
 接種回数 1回
 個人負担額 1400円

市の委託医療機関（要予約）
 ※市が委託する医療機関以外での接種を希望する場合は、接種予定日の1週間位前までに、健康推進課で印かんを持参のうえ、手続きをしてください

定期接種

対象者
 ▼満65歳以上
 ▼60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能低下などがあり、日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する人、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する人

任意接種（行政措置）
対象者 生後6カ月～64歳
 ※対象がこれまでの1歳以上から生後6カ月以上になりました
接種回数
 ▼生後6カ月～13歳未満…2回（2～4週間空ける）
 ▼13歳以上…1回
個人負担額
 1900円（1回あたり）
持参するもの
 ▼新型コロナウイルス接種済証▼その他予防接種を受けた日がわかるもの（該当者のみ）▼母子手帳（高校生以下）

歯ッピーキッズ



3歳児健診時「むし歯なし」の子

8月4日・18日の歯科検診で、むし歯がなかったお子さんをご紹介します。（敬称略）※行政区は検診日時点

- | | |
|------------|-------------|
| 上野優華（大津寺） | 岡侑依奈（甲佐町） |
| 合志侑来（東原） | 金光武尊（前川） |
| 高橋優聡（野間口） | 西口果凜（間所） |
| 由久保英菜（北宮） | 西口菜凜（間所） |
| 中川美心（柏） | 原涼華（前川） |
| 永田みこ（上西寺） | 松本優弦（菰入） |
| 西田泰地（東原） | 野田一心（南桜ヶ水） |
| 原田あかり（花房台） | 荒崎弥優（上高江） |
| 山田成桜（野間口） | 上田心空（村吉） |
| 上田大翔（高野瀬） | 加藤和真（桜山二） |
| 尾田琉稀翔（片角） | 加藤稜真（桜山二） |
| 鬼塚春輝（高野瀬） | 坂本瑛斗（田島団地） |
| 道田有希乃（北原） | 富田莉瑚（富の原中央） |
| 山下晴斗（中原） | 奈須陽詩（桜山二） |
| 岩根里依斗（大津寺） | 村山のののか（竹の下） |
| 本田侑里（野間口） | 山野悠真（薬師） |
| 村上道琉（神来） | |



献血推進キャラクター けんけつちゃん「チッチ」

献血のお知らせ

～ 献血にご協力ください ～

- とき** 10月14日(木)
 午前9時30分～11時
 午後0時15分～4時
- ところ** 菊池市役所 正面玄関
- 内容** 400ml 献血

献血カードをお持ちください

献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどで本人確認をお願いしています。献血カードを持っている人は一緒にお持ちください。
 薬を飲んでいる人でも献血できる場合があります。会場で医師が判断しますのでご相談ください。

HIV検査目的の献血はお断りしています

HIV検査は菊池保健所（☎0968(25)4138）で行ってください。無料・匿名で検査を受けることができます。

健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219

介護予防ミニ講座

～ 義歯(入れ歯)を使用し、転倒予防! ～

むし歯や歯周病で歯を失ったあと、そのまま放置していませんか。または、義歯(入れ歯)は作ったが、違和感があったり、痛みがあって外したりしていませんか。
 歯の欠損によって奥歯の噛み合わせが失われると、全身のバランスをとることが難しくなります。その結果、転びやすくなり、骨折から車椅子や寝たきりにつながりやすくなります。

65歳以上の健康な人で、歯が19本以下で義歯を使っていない人は、歯が20本以上ある人と比べると転倒のリスクが2.5倍になるという調査結果があります(大人の歯は28本)。歯を失って、年に何度も転んでいた人が義歯を入れたら、翌年には一度も転ばなかった例もあります。



新しく作った義歯は、自分の体の一部になるまで時間がかかります。できるだけ装着し、痛むところがあれば何度でも通院して調整しましょう。

高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216