

# 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。

電話で再交付ができます  
①国民年金保険料を支払っている人が、社会保険控除証明書をなくした場合は、  
☎0570(003)0004  
☎0500から始まる電話でかける場合  
☎03(6630)2525

■年金受給者には「源泉徴収票」を送付します  
国民年金・厚生年金受給者には、「源泉徴収票」(はがき)が日本年金機構から2月上旬までに送付されます。確定申告に必要な場合はなくさないようにしてください。

■国民年金保険料は社会保険料控除の対象です  
国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合は、毎年1月1日から12月31日までの間に納付(納付見込を含む)した国民年金保険料の額を証明する書類の添付が必要となります。このため、生命保険会社などが発行する控除証明書と同様に、1年間に納付した国民年金保険料の額を証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」(はがき)が、日本年金機構から毎年11月上旬と2月上旬に送付されます。

②国民年金・厚生年金受給者が、源泉徴収票をなくした場合  
☎0570(05)1165  
☎0500から始まる電話でかける場合  
☎03(6700)1165

③令和3年度の国民年金保険料  
令和3年度の国民年金保険料月額は前年度より70円引き上げられ1万6610円です。  
令和3年度の納付書は、日本年金機構から4月上旬に送付されます。金融機関、郵便局、コンビニエンスストアで納付していただけます。口座振替やクレジットカードでも納付できます。

問い合わせ先  
■熊本西年金事務所 国民年金課  
☎096(353)0142  
※自動音声案内「2」を押して「2」

令和3年度の国民年金保険料  
令和3年度の納付書は、日本年金機構から4月上旬に送付されます。金融機関、郵便局、コンビニエンスストアで納付していただけます。口座振替やクレジットカードでも納付できます。

令和3年度の納付書は、日本年金機構から4月上旬に送付されます。金融機関、郵便局、コンビニエンスストアで納付していただけます。口座振替やクレジットカードでも納付できます。

令和3年度の納付書は、日本年金機構から4月上旬に送付されます。金融機関、郵便局、コンビニエンスストアで納付していただけます。口座振替やクレジットカードでも納付できます。

令和3年度の納付書は、日本年金機構から4月上旬に送付されます。金融機関、郵便局、コンビニエンスストアで納付していただけます。口座振替やクレジットカードでも納付できます。

## 介護予防ミニ講座

### ～タンパク質足りていますか?～

タンパク質の摂取量が少なくなると筋肉量が減るため、高齢の人はより一層タンパク質を含む食品を取ることが大切になります。タンパク質は特に、肉や魚、大豆製品、卵、乳製品などに豊富に含まれています。手のひらを使った「手ばかり栄養法」で実践し、毎日の食事に積極的に取り入れましょう。

1日に必要なタンパク質量の目安

|         |          |            |         |                  |         |
|---------|----------|------------|---------|------------------|---------|
| 片手にのる程度 | 鶏もも 80g  | 鮭 (1切) 80g | 卵L 1個   | 木綿豆腐 (1/3丁) 100g | 牛乳 200g |
|         | 【約13.3g】 | 【約15.7g】   | 【約7.2g】 | 【約7g】            | 【約6.9g】 |

これで合計50.1gのタンパク質が取れます。(体重50kgの人の場合:1日に必要なタンパク質量50g以上)  
※持病のある人は、主治医に相談してください

☎高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216

## 献血のお知らせ

### ～献血にご協力ください～

内容 400mL 献血

- 2月2日(火) 菊池市役所  
【午前の部】午前9時30分～11時  
【午後の部】午後0時15分～4時
- 2月10日(水) 旭志支所 午前9時30分～11時30分
- 2月25日(木) 泗水支所 午前9時30分～11時45分

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

# 冬場に多い子どもの病気

寒い時期は空気が乾燥し、感染症が流行しやすくなります。特に小さな子どもがいる家庭では急な体調の変化に心配も多いと思います。今回は冬場に多い子どもの病気に着目して、予防策をまとめてみました。

なぜ、冬場に感染症が多くなるの?

- 空気が乾燥するとウイルス中の水分が蒸発して比重が軽くなり、空気中にウイルスが浮遊しやすくなる。
- 冬は大気や皮膚表面の水分が十分でないため、皮膚にウイルスがついたときに体内に侵入しやすい。
- 湿度が40%以下の乾燥した室内ではウイルスは30分間も漂い続ける。
- 乾燥した外気で咳やくしゃみの飛沫が小さくなり、より遠くまで飛ぶため、一度のくしゃみや咳による感染範囲が広がる。
- 冬は体温が下がるため、人の免疫力が低下する。
- 乾燥の影響で、粘膜や粘液の機能が衰え、ウイルスが侵入しやすくなる。

どんな病気が多いの?

子どもにも多い病気年間カレンダー(日本病児保育学会)では12月～3月に流行するとされる病

冬は咳やくしゃみを主な感染経路とする感染力の高い感染症が流行しやすく、感染力を強める条件がそろっているため、特に注意が必要です。

## 病気の特徴

気は次の通りです。  
▼マイコプラズマ肺炎▼RSウイルス感染症▼溶連菌感染症▼インフルエンザ▼感染性胃腸炎(ノロウイルス・ロタウイルス)▼水痘(水ぼうそう) ※ただし年間通していつでも流行

## 溶連菌感染症

溶連菌とは細菌の一種で溶血性連鎖球菌の略です。この溶連菌がのどの奥の粘膜に感染して炎症を引き起こします。  
【感染しやすい年齢】 幼児・学童  
【感染経路】 咳やくしゃみなどによる飛沫感染  
【主な症状】 喉の痛み(飲み込む時の痛みを含む)、発熱(38度以上)、全身の倦怠感、体や手足の発疹、舌の腫れ。風邪と違い鼻水や咳が出ないことが特徴  
【予防方法】 手洗い、マスク着用【ケアのポイント】 喉に強い痛みがある場合には、おかゆや煮込みうどん、ゼリー、ヨーグルトなど喉越しが良く消化に良いものを食べさせましょう。溶連菌は感染力が強いので家族間での感染にも気を付けましょう。

## 手洗い・うがいを忘れずに

予防には手洗いやうがい、マスクの着用が有効です。外出先から戻った時や食事の前には丁寧な手洗いやうがいを行いましょう。その他にも、ゆっくりと湯船に浸かって体を温めて、しっかりと休養をとることも重要です。



## 歯ッピーキッズ

### 3歳児健診時「むし歯なし」の子

12月2日・9日の歯科検診で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。(敬称略)※行政区は検診日時

|           |              |
|-----------|--------------|
| 赤星奈南(伊野)  | 東 煌大(妻越)     |
| 池上昇利(巨)   | 若根有咲(岩本)     |
| 大野 玖(北宮)  | 伊豫希々花(富の原西)  |
| 岡本咲李(遊蛇口) | 岩永 匠(富の原一)   |
| 片山乙愛(下西寺) | 大島裕翔(村吉)     |
| 城本美琴(茂藤里) | 谷田 煌(富の原西)   |
| 鈴木陽大(野間口) | 徳永柚喜(富の原一)   |
| 梁原望愛(太田)  | 松永未依羅(井戸方)   |
| 野口大智(上出田) | 三池準叶(富の原一)   |
| 信岡慶多(上西寺) | 三村翁玄(桜山五)    |
| 東 花(上西寺)  | 森みすず(富の原北)   |
| 福田琉真(東原)  | 梁池明愛(朝日団地)   |
| 松岡龍之介(東原) | 坂本 潤(富の原東)   |
| 山本楓夏(大琳寺) | 入江優希叶(富の原中央) |
| 依田陸人(横町)  | 山田陽菜(桜山三)    |
| 松元 茜(上出田) | 松永 翔(富の原中央)  |
| 立原旺充(東原)  |              |