

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。

● 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9月頃から順次届きます。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)を記入し提出してください。
令和5年12月末頃までに請求手続きが完了すると、令和5年10月からさかのぼって受け

● 年金生活者支援給付金制度
年金生活者支援給付金は、公的年金など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す。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 要件を全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47.2万円以下

■ 特設サイト
<https://www.mhlw.go.jp/nenkinkuufukin/index.html>
■ 日本年金機構ホームページ
<https://www.nenkin.go.jp/>

● 年金受給を始める人
取ることができません。
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。
※日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。
※日本年金機構や厚生労働省から、電話でお客様の家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求められることはありません。



歯周病と糖尿病について

忙しい毎日で口腔ケアがおろそかになっていませんか。歯周病は歯を失う大きな原因の1つであり、さまざまな全身疾患につながる事が分かっています。いつまでも健康な日々を送れるように、歯周病予防に取り組みましょう。

歯周病とは？

歯に付着する歯垢(プラーク)にすみ着く、歯周病菌の繁殖によって生じる感染症です。進行すると歯を支えている組織が徐々に破壊されます。歯そのものではなく、歯の周りの歯茎に炎症が起こります。

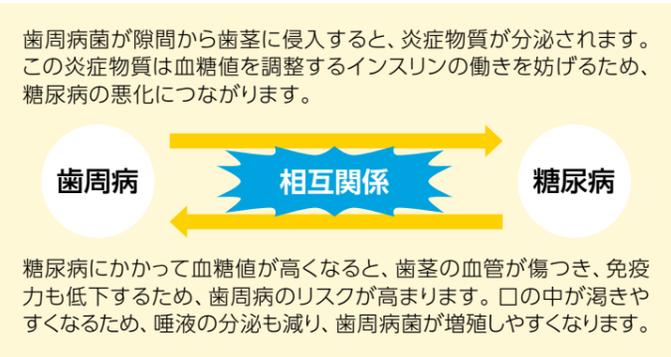
この病気の怖いところは、初期段階では自覚症状があまりないことです。進行すると歯茎がはれて出血し、歯の根っこを支えるあごの骨が溶けて、最終的には歯が抜け落ちてしまいます。また、歯が抜けるだけでなく、糖尿病、狭心症、心筋梗塞などのさまざまな全身疾患とも深い関係があり、決して放置してはいけな危険な病気の一つです。

糖尿病とは？

インスリン(血糖値を下げるために働くホルモン)の働きが弱まったり、十分に分泌されなくなったりすることで血糖値が高くなる病気です。
糖尿病が進行すると、血液中のブドウ糖が血管や神経に悪影響を及ぼし、三大合併症(網膜症、腎症、神経障害)だけでなく、脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こしやすくなります。

歯周病と糖尿病の関係

歯周病と糖尿病は、双方に影響を及ぼす関係といわれています。



また、歯周病のある糖尿病患者に歯周治療を行うことでHbA1cの数値に改善がみられるといわれています。糖尿病患者に対して歯周治療を行うことは、歯周病の改善だけでなく糖尿病のコントロールに有効であると考えられています。

歯周病予防 (歯周病危険度チェック)

歯周病は初期の段階ではなかなか自分自身で気が付くような症状は出てきません。次のような症状があったら、歯周病の可能性があります。
● 歯周病のセルフチェックリスト
□ 朝起きたときに、口の中がネバネバする
□ 歯磨きのときに出血する
□ 硬いものが噛みにくい
□ 臭いが気になる
□ 歯肉が時々腫れる
□ 歯肉が下がって、歯と歯の間に隙間ができてきた
□ 歯がグラグラする

歯は健康のバロメーター 歯周疾患検診を受けよう

歯を守るためには、毎日の歯磨きに加えて、歯科医院を受診して歯の今の状態を確認することが大切です。歯科医院で、歯磨きだけでは落とせない歯石もきれいに取ってもらいましょう。
市では、節目年齢の人(令和6年3月31日現在40歳・50歳・60歳・70歳)に歯周疾患検診の助成を行っています。今年度まだ受診していない人には今月中に受診券を送付する予定です。
この機会に検診を受診し、全身の健康を保ちましょう。

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子
7月の歯科健診で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。※敬称略。()内の行政区は健診日時点

- 秋吉一楓(大琳寺) 東花歩(伊坂)
- 上川蒼介(大琳寺) 森玲丞(妻越)
- 葛原碧斗(市野瀬) 今村有希(川辺南団地)
- 嶋谷京真(野間口) 池田橙真(富の原台)
- 富田心美(中町) 木村梓(田島一)
- 森山陽菜(袈裟尾) 寺垣心陽(富の原北)
- 高木美弥妃(間所) 松永翼(富の原中央)
- 青木美心(川下)

むし歯を予防するためには

- 1 むし歯菌を減らすための毎日の仕上げ磨き
- 2 甘いものを減らしたおやつ工夫
- 3 歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布

介護予防ミニ講座

～ その歯ブラシ、清潔ですか? ～

口の中には何百種類もの細菌がいます。その細菌のすみかである歯垢を取り除く歯ブラシにも、歯垢や雑菌が残り、保管法次第で細菌が増殖してしまいます。

ついやってしまいがちな保管法や使い方

- NG① 毛先を下にしてコップに入れる
- NG② 洗面台の収納扉を閉めて保管
- NG③ 家族の歯ブラシと一緒に保管
- NG④ 朝・昼・夜、同じ歯ブラシで磨いている
- NG⑤ 古い歯ブラシを使っている



どれも歯ブラシが乾きにくく、衛生的ではありません。流水で指を使ってみ洗いし、歯ブラシの根元の汚れは、爪楊枝や歯間ブラシで除去しましょう。風通しの良い場所で毛先を上にして立てて保管し、しっかり乾燥させることが大切です。

清潔なタオルやティッシュで拭いたり、ドライヤーの冷風で乾燥させたりすると良いでしょう。

☎高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216

献血のお知らせ

～ 400mL 献血にご協力ください ～

- とき**
- ① 9月20日(水) 午前9時30分～11時30分
 - ② 9月21日(木) 午前9時30分～正午
 - ③ 9月28日(木) 午前9時30分～11時30分

- ところ**
- ① 旭志公民館 ② 県北広域本部 ③ JA菊池本所

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。会場ですぐ医師が判断しますのでご相談ください。

日時や場所が変更になる場合があります
最新情報は熊本県赤十字献血センターのホームページでご確認ください。



☎健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219