

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歳未満の全ての人が加入する国民年金の情報をお伝えします。

国民年金基金を ご存知ですか？

自営業やフリーランスの人が将来受け取る国民年金に上乗せをする公的な年金制度です。加入は任意です。

加入できる人

- ▼20歳以上60歳未満の国民年金第1号被保険者
- ▼60歳以上65歳未満の人や海外に居住している人で、国民年金に任意加入している人

国民年金の「付加年金」を ご存知ですか？

国民年金の定額保険料に加えて付加保険料(400円)を納めると、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされます。

付加年金の年金額

200円×付加保険料納付月数納付できる人

- ▼国民年金第1号被保険者
- ▼65歳未満の任意加入被保険者

納付する際の留意点

- ▼付加保険料の納付は申し込みをした月分からとなります。
- ▼納期限を超過した場合でも、期限から2年間は納めることができます。

※国民年金保険料の免除を受けている人や国民年金基金の加入者は納付できません

金に任意加入している人

※国民年金の保険料の免除や納付猶予の承認を受けている人、農業者年金加入者は加入できません。ただし、障害年金受給などで法定免除を受けていて、保険料の納付申し出をしている人は加入できます

国民年金基金のメリット

- ▼掛け金は全額が社会保険料控除となり、所得税や住民税が軽減される場合があります。
- ▼基本は終身年金で遺族保障のタイプもあります。
- ▼掛け金は途中で増額や減額、一時休止ができます。一時休止後に再開する場合は、休止前の掛け金で再開できます。
- ▼年金の支給開始年齢が変わることはありません。
- ▼掛け金を納めた期間分の年金は必ず年金として受け取ることができます。掛け捨てになりません。万一、早期に亡くなされた場合は、遺族一時金が支払われます。年金を受け取るときは公的年金などの控除が受けられます。

【問い合わせ先】
全国国民年金基金
☎0120(65)4192

インフルエンザと新型コロナの予防接種

今月から、インフルエンザと新型コロナウイルスの予防接種が開始されます。これから冬にかけて感染が広がりやすくなります。自分や家族の健康を守るために、接種を希望する人は早めに接種しましょう。

インフルエンザ

インフルエンザウイルスに感染することで起こる病気です。38℃以上の発熱や咳、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。一般的な風邪と同じように、喉の痛みや鼻汁などの症状も見られます。

子どもはまれに、急性脳症を発症し、高齢の人や免疫力が低下している人は、肺炎を伴うなど、重症になることがあります。

新型コロナウイルス

コロナウイルスに感染することによって起こる病気です。症状は、発熱、咳、頭痛、関節痛など、インフルエンザに似ていますが、味覚・嗅覚障害を発症するのが特徴です。

感染拡大が続くにつれ、変異を繰り返します。これにより、治療薬・ワクチンの効果が異なることが分かっています。

予防方法

流行前のワクチン接種

接種することで、感染後に発症する可能性を低減させる効果があり、発症時の重症化防止にも有効とされています。

外出後の手洗い

流水・石鹸による手洗いは、ウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。アルコール製剤による手指消毒も効果があります。

適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、感染症にかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って、適度な湿度を保つことも効果的です。

予防接種について

■インフルエンザ予防接種

接種期間 12月31日(木)

※13歳未満で12月31日(木)までに1回接種した人は、令和9年1月31日(日)まで接種可能

【定期接種(皮下注射)】

対象者

- ▼満65歳以上
- ▼60歳～65歳未満の心臓や腎臓、呼吸器などに重い病気のある人

接種回数 1回

接種費用 1400円

【任意接種(皮下注射)】

対象者 生後6カ月～65歳未満

接種回数 13歳以上 1回

▼生後6カ月～13歳未満 2回

接種費用 1回 1900円

【任意接種(フルミスト点鼻液)】

※本年度から助成開始

対象者 2歳～13歳未満

接種回数 1回

接種費用 4千円

■新型コロナウイルス予防接種

・接種費用は有料。(生活保護世帯は無料)

・接種券やタフシー券は廃止。

・左記の定期接種に該当しない人は任意接種となり、全額自己負担となります。

※ワクチンの種類や詳細は医療機関へお問い合わせください

【定期接種】

接種期間 令和9年3月31日(木)

【市外での接種について】 市内の医療機関以外で接種を行う場合、事前に健康推進課で手続きが必要となります。詳しくはお問い合わせください。

【予約について】 予約は直接医療機関へお願いいたします。医療機関一覧はホームページに掲載しています。



ホームページ

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子
8月の歯科検診で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。 ※敬称略。()内の行政区は検診日時点

牛島蒼空 (西寺)	秋丸莉沙 (吉富)
緒方優音 (北宮)	齊藤理心 (吉富)
齊藤莉愛 (野間口)	鳴松亜玖人 (住吉)
佐野木玖馬 (片角)	濱洲匠吾 (永)
富田凜花 (限府)	早野心選 (永)
相垣妃杏 (限府)	馬場六花 (吉富)
坂本煌直 (西寺)	金子 蒼 (永)
立山翔愛 (西寺)	桑原湊音 (吉富)
松本雨芽 (西寺)	佐々木悠希 (吉富)
米山春璃 (赤星)	中原 結 (吉富)
若根颯奏 (弁利)	数内莉斗 (吉富)
荒牧茉花 (尾足)	伊藤迎真 (田島)

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

手話ミニ講座

～「手話の秋」はいかがですか？～

暑かった夏が過ぎ、秋の気配を感じる季節になりました。秋は「芸術の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」など、さまざま。きれいな紅葉や素晴らしい芸術作品に触れると、感動したり癒やされたりします。

今月から七城公民館で、後期の手話講座が始まります。新たなことを始める秋にしてみませんか。

きれい



右の手のひらを左の手のひらに乗せ、右方向へ滑らせる

☎福祉課 ☎0968(25)7213

感動(する)



つまんだ指を上に向け、頬からねじりながら上げる

【協力】手話サークルやまびこ会

介護予防ミニ講座

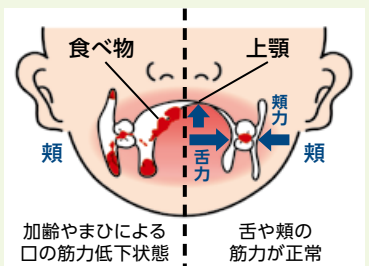
～ 歯があっても噛めないとは？ ～

高齢になると、歯の減少だけでなく、唇や頬、舌の筋力の低下によって咀嚼力が低下します。

口の役割を餅つきに例えると、上の歯が「きね」、下の歯が「臼」であり、上下の歯だけでは、餅が広がってしまいます。相方として餅を返す役割を果たすのが舌や頬です。これらが噛むたびに食べ物を歯の上に乗せることで、細かく粉碎できます。

加齢や顔のまひ、舌の手術などで筋力が低下すると、歯が全部揃っていても、食べ物が歯からこぼれ落ちて、うまく噛めなくなります。

歯も大事ですが、唇や頬、舌の筋力が食べる力を支えているのです。



☎高齢支援課 ☎0968(25)7216