

# 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。

日本年金機構では、毎年11月を「ねんきん月間」とし、国民の皆さんに年金制度に対する理解を深めてもらうよう普及・啓発活動を行っています。

**無料の「一日年金出張相談所」を開設します**

年金に関する相談・質問など気軽に尋ねてください。

① 11月18日(木)  
ゆめタウンはません本館2階

② 11月25日(木)  
ゆめタウン光の森本館2階

③ 11月29日(月)  
鶴屋百貨店 地下2階パーキング連絡通路

④ 午前10時～午後3時  
⑤ 午前10時30分～午後3時

**問い合わせ先**

① 熊本東年金事務所  
☎096(367)2503

② 音声案内1番のあとに2番  
☎096(353)0142

③ 熊本西年金事務所  
☎096(353)0142

※音声案内1番のあとに2番  
その他

▼事前予約はできません。▼個人の記録に関する相談は、年金手帳などの年金番号がわかるものと免許証などの身分証が必要です。

**11月30日は「ねんきん月間」、11月30日は「年金の日」**

年末調整・確定申告まで大切に保管してください

国民年金保険料は、所得税や住民税の申告で全額が社会保険料控除の対象です。この社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。

家族の国民年金保険料を納付した場合も本人の社会保険料控除に加えることができます。家族宛てに送られた控除証明書を添付して申告してください。

**11月上旬に送付する場合**

証明内容は本年1月1日から9月30日までの間に納付された国民年金保険料額と、年内に納付が見込まれる場合の納付見込み額です。

**2月上旬に送付する場合**

10月1日から12月31日までの間に初めて保険料を納付する人については、翌年2月上旬に同様の証明書が送付されます。

**問い合わせ先**

▼ねんきん加入者ダイヤル  
☎0570(003)004

▼050から始まる電話でかける場合  
☎03(6630)2525

**受付時間** ▼(月)～(金) 午前8時30分～午後7時 ▼第2土曜日 午前9時30分～午後4時

## 介護予防ミニ講座

～よく噛むために～

よく噛んで食べることは、体に良いと分かっていますが「一口30回噛む」ことは難しいものです。噛み応えのある食材をメニューに一品取り入れるだけでも、噛む機能を維持・向上させるトレーニングになります。

**食べるときの工夫** ▶一口の量は少なめにし、形がなくなるまで意識してよく噛む。▶飲み込んで次の食べ物を口に入れる。▶口に食べ物が入っている間は水分を取らない。

**調理の工夫** ▶噛み応えのある食材(レンコン、ゴボウ、小松菜、コンニャク、大豆、厚切り肉、タコなど)を選ぶ。▶食材は大きめに切る。▶柔らかい料理には、噛み応えのある食材を混ぜる。

無理のない範囲で行いましょう。歯の欠損や義歯(入れ歯)の不具合がある人は、歯科医院を受診し、噛める食材を増やしましょう。



☎高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216

## 献血のお知らせ

～献血にご協力ください～

**とき** 11月15日(月)  
午前9時30分～11時  
午後0時15分～4時

**ところ** 旭志村ふれあいセンター「道の駅」旭志

**内容** 400ml 献血



献血推進キャラクター けんけつちゃん「チッチ」

### 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。

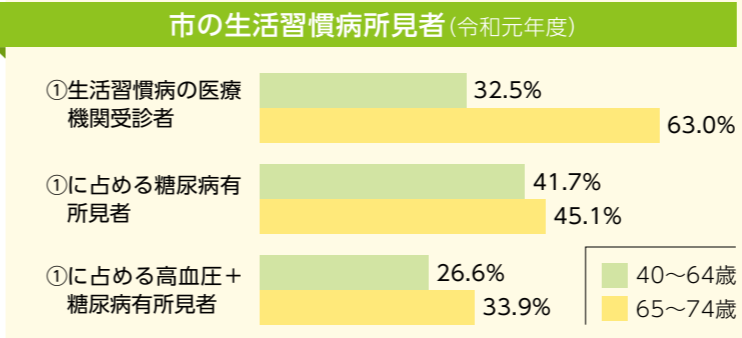
### HIV検査目的の献血はお断りしています

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

# 糖尿病を正しく理解しましょう

インスリンを発見したカナダのフレデリック・バンティング博士の誕生日である11月14日は「世界糖尿病デー」です。また、11月は糖尿病予防月間でもあります。糖尿病(疾患が疑われる人を含める)は、日本人の5～6人に1人が罹患しているといわれています。



**患者数が年々増加**

生活習慣と社会環境の変化により近年、患者数が増加している糖尿病。市民の40～64歳で医療機関にかかっている約33%の人が肥満、高脂血症、糖尿病、高血圧、といった生活習慣病です。65～74歳になると、その割合は63%まで増加します(国保の医療情報より)。

高血圧と糖尿病を併せ持つ割合も年齢を重ねるにつれて増えていきます。

## 糖尿病とは

血糖をコントロールするインスリンというホルモンの分泌量や働きが低下し、血糖値が高い状態が慢性的に続く状態をいいます。血糖値が高い状態が続くと、全身の血管が傷つきます。心筋梗塞や脳卒中などのさまざまな合併症を引き起こし、私たちの生活まで脅かす病気です。

多くの場合、自覚症状がないため、健診を毎年受け、再検査の場合には必ず受診しましょう。

## 糖尿病の合併症とは

腎臓(糖尿病性腎症)、目(糖尿病性網膜症)、神経(糖尿病性神経障害)があります。「歯周病」も合併症として位置付けられています。

## 糖尿病と歯周病の悪循環

糖尿病で血糖のコントロールがうまくいっていない人は、歯周病が悪化しやすい傾向にあります。歯周病が悪化すると、血糖コントロールが悪化しやすいともいわれています。

歯周病を併発した人は、治療し再発予防に努めることが大切です。「健診の結果、血糖は高かったけれど、歯周疾患健診はまだ受けていない」という人は、歯科医院を受診しましょう。

## 「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が発行されます

年末調整・確定申告まで大切に保管してください

## 歯ッピーキッズ



3歳児健診時「むし歯なし」の子

9月15日・22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)※行政区は検診日時点

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 荒木 董(巨)     | 出口 歩(菰入)     |
| 石本 達音(北原)   | 松下 麦(間所)     |
| 高宗 五依(上西寺)  | 芹川 鳳太(片川瀬)   |
| 田中 惺也(東原)   | 吉村 海人(岩本住宅)  |
| 鶴田 桃絆(広瀬)   | 倉永 一輝(田島団地)  |
| 開田 将生(東原)   | 坂崎 稀一(泗水田中)  |
| 井手 穂乃華(戸豊水) | 富田 穂乃花(富の原東) |
| 齋藤 虎之介(高野瀬) | 福島 柊瑚(富)     |
| 平野 滯(雪野)    | 右田 空(福本団地)   |
| 上村 咲和(蟹穴)   | 吉井 湖春(永)     |

### 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



「75歳以上の人は口の働きを検査する健診があります」

**対象** 75歳以上の(施設入所者や半年以上入院中の人は除く)

**期間** 令和4年2月28日(月)

**個人負担金** 400円

**内容** 歯周病や口の乾燥、飲み込む力の確認

**■歯周疾患健診のご案内**

**対象** 今年40・50・60・70歳になる人

**期間** 令和4年2月28日(月)

**個人負担金** ▼50・60歳 千円  
▼40・70歳 500円

**内容** 歯周組織検査、歯ぐきや歯の手入れ方法など

## 保健師や管理栄養士が相談を受け付けます

健診で血糖が高かった人は、市の保健師や管理栄養士が訪問や電話で状況を聞き、生活改善に向けた支援をしています。自身の体調なことがあれば気軽に相談ください。

その他、健診の詳細は健康推進課までお問い合わせください。

