

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。

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証明書が送付されます

▼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」などの基礎年金番号が分かるものと免許証などの身分証が必要です。

▼熊本西年金事務所
☎096(353)0142
※音声案内 1番の後に2番
☎096(367)2503
※音声案内 1番の後に2番
その他

11月11日は「ねんきん月間」一日年金出張相談所を開設

一日年金出張相談所(無料)
年金に関する相談・質問など、気軽に尋ねてください。

11月11日は「ねんきん月間」一日年金出張相談所を開設

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。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。

11月11日は「ねんきん月間」一日年金出張相談所を開設

11月11日は「ねんきん月間」一日年金出張相談所を開設

11月11日は「ねんきん月間」一日年金出張相談所を開設

糖尿病性腎症を予防しましょう

熊本県は「腎不全の患者1人当たり医療費が高い」「慢性透析患者数が全国ワーストクラス」「新たに透析導入した患者の原因疾患は糖尿病性腎症が一番多い」という特徴があります。糖尿病性腎症を知って腎不全(透析)を予防しましょう。

糖尿病性腎症について起こる腎臓の合併症のことです。明らかな腎障害がある場合や腎機能が低下し

糖尿病性腎症ってなに？

糖尿病によって起こる腎臓の合併症のことです。明らかな腎障害がある場合や腎機能が低下し

糖尿病性腎症を予防するためには、糖尿病の予防もしくは糖尿病の治療を継続することが大切です。以下のことに取り組み

治療しないとどうなる？

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。初期の場合は、自覚症状がないこともあります。

糖尿病って？

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。初期の場合は、自覚症状がないこともあります。

糖尿病性腎症を予防するためには、糖尿病の予防もしくは糖尿病の治療を継続することが大切です。以下のことに取り組み

合併症を予防しましょう

糖尿病性腎症を予防するためには、糖尿病の予防もしくは糖尿病の治療を継続することが大切です。以下のことに取り組み

糖尿病性腎症を予防するためには、糖尿病の予防もしくは糖尿病の治療を継続することが大切です。以下のことに取り組み

合併症を予防しましょう

糖尿病性腎症を予防するためには、糖尿病の予防もしくは糖尿病の治療を継続することが大切です。以下のことに取り組み

合併症を予防しましょう

糖尿病性腎症を予防するためには、糖尿病の予防もしくは糖尿病の治療を継続することが大切です。以下のことに取り組み

介護予防ミニ講座

口の“ささいな衰え”を見逃さず、健康長寿

オーラルフレイル※をチェックしましょう!

※歯や口の機能の“ささいな衰え”のこと

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、固い物が食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている	2	0
口の渇きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカやたくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

合計点数 【0～2点】オーラルフレイルのリスク低い 【3点】危険性あり 【4点以上】危険性高い

(出典:公益社団法人日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」より)

オーラルフレイルを早期に気づき、適切な対策をすることで、元の健常な口の機能を回復させることができます。

☎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12日(火)
[午前の部] 午前9時30分～11時30分
[午後の部] 午後0時45分～3時

ところ 道の駅旭志 旭志村ふれあいセンター

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。

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

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

9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。()内の字は健診日時点

荒木蒼太(西寺)

高宮颯夫(豊間)

出口 纏(野間口)

洲上結美(野間口)

中村奏月(西寺)

北村春燈(北宮)

高山大晴(重味)

白石都桜(袈裟尾)

城本萌衣(深川)

城峯明乃(限府)

徳永春陽(限府)

中野朝陽(片角)

松岡 律(限府)

光堀悠月(片角)

川上快史(亀尾)

NGUYEN MINH KHOI(新古閑)

筒井依桜春(辺田)

面口 潔(甲佐町)

平田歩結(尾足)

楠 叶愛(住吉)

田中春風(吉富)

平山七葉(永)

前島 隼(亀尾)

前島 翠(亀尾)

前田泰志(吉富)

宮本快昇(吉富)

渡邊姫華(永)

糖尿病性腎症の病気分類

病期	尿たんぱく値(g/gCr)またはアルブミン値(mg/gCr)	腎機能・GFR(ml/分/1.7m)	有効な治療法
第1期(腎症前期)	正常(30未満)	30以上	血糖コントロール
第2期(早期腎症期)	微量アルブミン尿(30～299)	30以上	厳格な血糖コントロール、降圧治療
第3期(顕正腎症期)	顕性アルブミン尿(300以上)または持続性タンパク尿(0.5以上)	30以上	厳格な血糖コントロール、降圧治療、タンパク質制限
第4期(腎不全期)	問わない	30未満	降圧治療、低タンパク食、透析療法導入
第5期(透析療法期)	問わない	透析療法中	透析療法、腎移植

第1期・第2期は自覚症状はほとんどなく、尿の検査をしないと判断ができません。第3期以降では、進行を遅らせることはできても、良い状態に戻すことはできないため、第2期の段階で糖尿病性腎症を見つける必要があります。

早期発見のために健診を受けることが大切です。