一日年金出張相談所を11月は「ねんきん月間」

開設

料控除の対象です。

社会保険料

U

気軽にお尋ねください 年金に関する相談・

-金に関する相談・質問など

一日年金出張相談所 (無料)

義務付けられています。

たことを証明する書類の添付が 控除を受けるためには、納付

とき・ところ

キン

してください

性腎症) などがあります。

血管が詰まって起こる合

ましょう。

切です。

です。以下のことに取り組み病の治療を継続することが大には、糖尿病の予防もしくは糖

糖尿病性腎症を予防する

尿 あ に

すると、

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。

29 ※音声案内 1₹(※音声案内 1₹(※音声案内 1₹(

1番の後に2番

12月31日巛までの間に初めて保したなどで、令和6年10月1日~

年の途中から国民年金に加入に送付される対象者

3

番の後に2番

4

11月上旬

~2月上旬

その他

事前予約はできません。

除 く)

険料を納付

た人(●の対象者は

の身分証が必要です。号が分かるものと免許証など「年金手帳」などの基礎年金番 個人の記録に関する相談は

住民税の申告で全額が社会保国民年金保険料は、所得税

る場合

控除証明書」が送付されます 「社会保険料(国民年金保険料)

▼郵送:令和71 送付時期 問い合わせ先

7年2月上

有 停 下

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
□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

【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付き、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。

圖高齡支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216



鶴屋百貨店(地下2階パ

211月27日(水 ゆめタウン光の森 ゆめタウンはませ. グ連絡通路) 月28日休 h

❶❷❸午前10時~午後3時 本館2階 本館2階

①熊本西年金事務所 **②令和7年1月下旬~** ▼郵送:10月下旬~11 送付時期

問い合わせ先

に国民年金保険料を納付され1月1日~9月30日までの ▼電子送付:10月中~ 旬

れる対象者

❶10月中旬~11月上旬に送付さ た間

とができます。家族宛てに送ら人の社会保険料控除に加えるこりに納付した場合も、支払ったりに納の国民年金保険料を代わ れた控除証明書を添付して申告 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



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。

> 長く続くと、血液中のブドウ糖が糖尿病で血糖値の高い状態が 性網膜症)、腎臓の合併症(糖尿病 性神経障害)、眼の合併症(糖尿病 併症には、神経の合併症(糖尿病 血管や神経に悪影響を及ぼします 治療しな 細い血管が傷ついて起こる合 い

糖尿病性腎症ってなに? 末梢動脈疾患などもあります 起こります。足の血管が詰まる 詰まり、心筋梗塞や脳梗塞などが 糖尿病によって起こる腎臓の

害がある場合や腎機能が低下 合併症のことです。明らかな腎障

ばこをやめる

併症には、動脈硬化があり、進行 心臓の血管や脳の血管が 持する 血糖値、

▼生活習慣病健診や特定健診な 定期的に診察や検査を受ける ど、健診を毎年受ける 生活習慣を見直す(食事や運動 たばこを吸っている場合は、た 体重を医師の指示の範囲で (治療を中断しない) 血圧、コレステロ

自覚症状がないこともあります。 の予防にとって重要です。 めることが病気の進行や合併症 くなる病気です。 糖尿病は、早い時期に治療を始 たり、十分に分泌されなく.働くホルモン)の働きが弱 たりすることで血糖値が高 とどうなる? 初期の場合は 原因疾患別に分けると糖尿病性

合併症を予防

じまし よう

あるとい 長く続くと、腎機能は低下し、10療を放置し、血糖値が高い状態が 療が必要な状態になる可能性が 腎症が一番多いです。糖尿病の治 15年経過したころには透析治

尿が確認されてから腎機能が低 下するものを「糖尿病性腎症」と 「慢性腎臓病(CKD)」とい た状態が3カ月以上続く この中で、糖尿病であり、蛋白 ます

すると、透析が必要になりますが、慢性腎臓病(CKD)が重症化 います。

まったり、ナめに働くホー

インスリン(血糖値を下げるた

糖尿病って

なっ

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) 髙宮颯天(豊間) 出口 纏(野間口) 渕上結美(野間□) 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(隈府) 德永春陽(隈府) 中野朝陽(片角) 松岡 **律**(隈府)

光堀悠月(片角)

川上快吏(亀尾) NĞÜYEN MİNH KHOL (新古閑)

筒井依桜春(辺田) 平市影結(尾足) **楠** 叶愛(住吉) 中春瓜(吉富) 平山七葉(永) 前島 栗(亀尾) 前島 翠(亀尾) 前田泰志(吉富) 宮本快昇(吉富) 渡邉姫華(永)

糖尿病性腎症の病気分類

WENT THE THE STATE OF THE STATE						
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 /1.7㎡)	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)) 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。