

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。

3 学生納付特例申請
大学（大学院）、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校、各種学校に在学する学生などで、学生納付特例を受けようとする年度の前年の所得が基準以下または失業などの理由がある場合、申請により保険料の納付が猶予されます。

2 納付猶予申請
50歳未満の人（学生を除く）で、本人、配偶者（別居中の配偶者を含む）それぞれの前年所得が一定額以下の場合、申請により保険料の納付が猶予されます。

1 免除（全額免除・一部免除）申請
本人、配偶者（別居中の配偶者を含む）、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合や失業などの理由がある場合、申請により保険料の納付が全額免除または一部免除となります。

国民年金保険料の支払いに困ったら
国民年金保険料の納付が経済的に困難な場合、保険料の納付が「免除」または「猶予」される制度があります。制度を利用することで、将来の年金受給権の確保だけでなく、万一の事故などにより障害を負ったときの障害基礎年金の受給資格を確保することができます。



免除を受けた期間や納付猶予期間および学生納付特例期間の保険料は、10年までさかのぼって保険料を納付することができます。満額の老齢基礎年金を受け取るために、生活に余裕ができたときには納めるようにしましょう。

免除が承認された期間の翌年度から起算して3年度目以降は、当時の保険料に算額がつきましますので早めに追納することをお勧めします。

「保険料の追納制度」をご存知ですか
免除を受けた期間や納付猶予期間および学生納付特例期間の保険料は、10年までさかのぼって保険料を納付することができます。満額の老齢基礎年金を受け取るために、生活に余裕ができたときには納めるようにしましょう。



歯と口の健康 ～大切な歯を守るために～

毎日、歯磨きはしているものの、痛みや違和感がないため、歯や口のことを考える機会がないという人も多いのではないのでしょうか。子どもから大人まで、大切な歯を守るために正しい歯磨きや生活習慣の見直しをしてみましょう。

大切なのは歯磨きでの歯垢除去

むし歯や歯周病の原因は細菌です。毎日の歯磨きで細菌のすみかを奪うことが大切です。正しい歯磨きの習慣を付けていきましょう。

歯磨きのやり方

- 1 奥歯のかむ面の溝に歯ブラシの毛先を当て、小刻みに歯ブラシを動かす。
 - 2 歯の表と裏側に歯ブラシの毛先を直角にあて、歯ブラシを往復させる。
 - 3 歯と歯の間にデンタルフロスを使用する。
- 【ポイント】むし歯になりやすい場所は、歯ブラシが届きにくい奥歯の噛む面と歯と歯の間です。デンタルフロスや歯間ブラシで汚れを徹底的に落としましょう。

フッ化物でむし歯予防

- むし歯の予防にはフッ化物応用が有効です。
- 1 「フッ化物配合の歯磨き粉」
日2回以上のフッ化物配合の歯磨き粉を使いましょう。
 - 2 「フッ化物洗口」
洗口剤でうがいすることにより、永久歯を守ります。子どものむし歯予防に有効であることが科学的に立証されています。市では、年中・

歯を悪くする生活習慣をチェック

むし歯や歯周病のかかりやすさは、歯や唾液の質などにも左右されますが、食生活や生活習慣が大きく関係しています。以下の生活習慣で当てはまるものはありますか。

- 歯磨きをしないで寝てしまう
- 間食が多い、時間が決まっていない
- 砂糖入りの飴やガムをよく食べる
- 酸っぱいもの、炭酸飲料をよく飲む
- 口呼吸をしている

歯周病は静かに進む!?

歯を失う最大の原因は歯周病です。歯みがきが不十分だと、歯の表面に細菌のかたまり（歯垢）が作られ、炎症を起こし歯を支える組織を破壊します。歯周病は自覚症状がなく、気付かないうちに進行するため、「サイレント・デズィーズ（静かな病気）」といわれています。糖尿病や脳梗塞など、さまざまな病気に歯周病は影響します。

歯と歯ぐきの検診を受けましょう

市では節目の年齢を迎える人に、検診料の助成を行っています。対象者には個別通知ががきを送付しています。

期間…令和5年2月28日(火)
個人負担金…50・60歳 千円
40・70歳 500円

75歳以上の人は口の機能の検査を

口の機能は全身の機能に影響します。食べることは健康に欠かせません。毎年1回は、舌の動きや噛み合わせ、飲み込む力などの検査を受けましょう。対象者には7

まだ間に合う！大人の健診

健診希望調査の締め切りは過ぎましたが、特定健診やがん検診の申し込みは受付中です。申し込みが間に合わなかった人は、早めにお問い合わせください。

月に受診券を送付します。
期間…8月1日(月)～令和5年2月28日(火)
個人負担金…400円

家族みんなで歯科検診

半年に1回は、歯磨きでは落とすきれいな汚れや歯垢を歯医者さんでクリーニングしてもらい、歯や口の状態を診てもらいましょう。

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

5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。()行政区は検診日時点

- | | |
|------------|-------------|
| 中津花梨(東原) | 松田陽斗(下出田) |
| 高千穂律(迎町) | 志水結音(平) |
| 麻井颯人(北原) | 秋丸菜里(富出分) |
| 岡崎裕華(木柑子) | 北川倫太郎(薬師) |
| 川上桃李(上出田) | 田中哲翔(桜山五) |
| 佐野木珀馬(片角) | 村上晴哉(富の原中央) |
| 園田一木(下赤星) | 山田音澄(富の原一) |
| 高本空来(北原) | 山本大準(富の原中央) |
| 田中 舞(北宮) | 富田凌玖(富の原中央) |
| 中尾 晴(乙森北) | 梁池遥真(富) |
| 中野結翔(上赤星) | 山本嵩也(永) |
| 西岡陽理(甲森北) | |
| 東 玲花(北宮) | |
| 古田蒼真(北原) | |
| 村上龍空(菊池平野) | |
| 松田聖紗(片角) | |

むし歯を予防するために
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

～認知症は早めの気付きと予防が大切～

認知症予防は、体づくりから
運動は体力や筋力の維持・向上に不可欠です。運動をすると、全身の血流が良くなります。これは脳の血流が改善し、脳細胞への刺激にもつながり、認知症予防に最も効果的といわれています。

運動に慣れよう★
運動は瞬発的に力をかけて短時間に行う「無酸素運動」と、軽～中程度の運動強化で持続的に行う「有酸素運動」があります。特に有酸素運動は、体への負担も少なく無理せず運動習慣をつけるのに効果的です。

- 無酸素運動** 腕立て、筋トレ など
- 有酸素運動** 散歩、マラソン、ゆっくりした水泳 など

運動をはじめる人は、まずは手軽にできる散歩がおすすめ!



高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216

献血を広げよう

献血を実施する事業所を募集中です!

熊本県赤十字血液センターでは、企業や学校など団体での献血への協力をお願いしています。

血液製剤には有効期間があり、安定的に患者さんへ血液を届けるには、継続的な献血への協力が必要不可欠です。しかし、新型コロナウイルス感染症の影響で、献血協力者や献血バスの巡回が減少している状況です。

以下に献血バス配車の目安を記載していますので、ご検討ください。

1日献血の場合(400mL 献血:50～60人程度)

【時間】午前9時30分～11時、午後0時15分～4時

半日献血の場合(400mL 献血:30人程度)

【時間】午前9時30分～11時、または午後0時15分～4時

献血バスの駐車場所

【全長】12m 【全幅】3m 【全高】4m

受付場所 会議室、事務所など

熊本県赤十字血液センター ☎096(384)6725