

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つの基礎年金があなたの一生をサポートします**
- **老後に備えます**
65歳から一生、老齢基礎年金が支給されます(終身保障)。
1 **老齢基礎年金** 本年度年金額 83万1700円(満額)
- **不測の事態に備えます**
病気やけがで障がいを負って働けなくなったときには「障害基礎年金」が、また、万一亡くなったときには、残された子のある配偶者や子に「遺族基礎年金」が支給されます。
会社員や公務員であるときの障がいや死亡の場合は、厚生年金や共済年金からも基礎年金に上乗せされ、年金が支給されます。
- **障害基礎年金**
令和7年度年金額(定額)
▼1級 103万9625円
▼2級 83万1700円
- **遺族基礎年金** 令和7年度年金額(子のある配偶者)
107万1千円
- ※2 3 は子の人数によって加算があります。(2人目まで:各23万9300円、3人目以降:各7万9800円)
- 【注意ください】
障害基礎年金や遺族基礎年金を受けるためには、障がいや死

年金出張相談のご案内

熊本西年金事務所では、出張による年金相談を実施しています。(要予約)

熊本市北区役所	☎096(272)6905	毎月第4(木) 午前10時～午後3時
山鹿市役所	☎0968(43)1576	毎月第1以外の(木) 午前10時～午後3時
菊池市役所	☎0968(25)7218	毎月第1(木)、第2・4(火) 午前10時～午後3時
大津町役場	☎096(293)3112	毎月第3(金) 午前10時～午後3時

※日程などは都合により変更になることがあります

📍熊本西年金事務所 ☎096(353)0142 自動音声案内【1を押して2】

介護予防ミニ講座

～ 梅雨時期の健康管理 ～

この時期は、雨の中、無理な外出をすることは風邪や転倒につながるため、おすめはできません。しかし、活動する機会が減ると、足腰の筋力が衰えたり、気持ちの張りがなくなったりするなど、フレイルや生活不活発病につながります。今回は、家の中でできるおすめの健康管理を紹介します。

- ① **適度に身体を動かす** 室内で安全にできる体操をしたり、室内の掃除をしたりするのも効果的です。
- ② **晴れた日の朝はカーテンを開けて日光を浴びる** 晴れ間にはなるべく外(庭でも大丈夫)に出ましょう。
- ③ **生活リズムを乱さないようにする** いつもより体が疲れやすくなります。休息や睡眠をしっかりとりましょう。
- ④ **誰とも話さない日を減らす** 他者との交流の機会が少なくなり、認知機能の低下につながります。家族や友人と電話するだけでも効果があります。

📍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。特に若い世代の献血協力者が、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。



けんけつちゃん

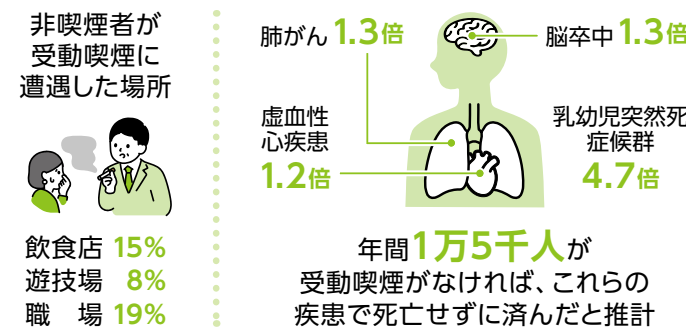
- 1日献血の場合**(400mL 献血:50～60人程度)
【時間】午前9時30分～正午、午後1時30分～4時
- 半日献血の場合**(400mL 献血:30人程度)
【時間】午前9時30分～正午または午後1時30分～4時
- 献血バスの駐車場所**
【全長】12m 【全幅】3m 【全高】4m
- 受付場所** 会議室、事務所など

📍熊本県赤十字血液センター ☎096(384)6725

受動喫煙を減らすために

皆さん、受動喫煙を知っていますか。本人はたばこを吸わなくても、周囲の人が喫煙している煙を吸うことを「受動喫煙」と言います。自分や大切な人々を守り、健康な人生を送るために受動喫煙について考えてみませんか。

受動喫煙を取り巻くデータ ※1



受動喫煙の影響

たばこは吸っている煙だけでなく、たばこから出る煙や喫煙者が吐き出す煙(副流煙)にもニコチンやタールなどの有害物質が含まれています。そのため、たばこを吸っている周囲の人にも悪影響を及ぼします。

妊婦さんとたばこ

たばこの煙に含まれるニコチンは血管を収縮させ、子宮への血流を減少させます。一酸化炭素は全身へ酸素を運ぶ血液の能力を低下させ、お腹の中の赤ちゃんは低酸素状態となります。受動喫煙時も同様です。喫煙している妊婦は非喫煙妊婦と比べると「低出生体重児が産まれる頻度は約2倍、自然流産発生率は約2倍、早産率は約1.5倍、周産期死亡率は約1.4倍高くなる」といわれています。

子どもへの影響 見えない煙の恐ろしさ

副流煙は子どもにも悪影響を及ぼし、特に呼吸器疾患(喘息、気管支炎、肺炎など)のリスクが高まるといわれています。たばこの煙は目に見えず、煙たさを感じなくても空気中に滞留するため、この煙を吸うことも受動喫煙です。最近の住宅は気密性が高く、この状態が長く続きます。子どもがこうした部屋で数時間過ごすと、喫煙者の側にいて煙を吸ったことと同じ、場合によってはその何倍もの煙を吸うことになります。

新型たばこは安全?

新型たばこ(電子たばこ、加熱式たばこ)の煙にも多くの有害物質が含まれているといわれています。紙巻きたばこと比較すると有害物質は少ないですが、ゼロではありません。販売期間が短く、十分研究がされていないため不明な点が多く、現段階で健康への影響を予測することは難しいです。

自分と大切な人を守るために

たばこの煙は自分の健康だけでなく、周りの大切な人の健康にも影響を及ぼします。

- たばこは室内で吸わず、屋外で吸うようにしましょう。
- 室内で吸ったら、必ず自然換気をしましょう。
- 禁煙が一番です。改めて健康を見つめ直してみよう。

マナーからルールへ ※2



※1・※2 参考:厚生労働省ウェブサイト「なくそう! 望まない受動喫煙」(https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/)