

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。

免除期間
 出産予定日、または出産日が属する月の前月から4カ月間の国民年金保険料が免除されます。多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間の国民年金保険料が免除されます。

対象
 ※出産とは妊娠85日(4カ月)以上の分娩(死産、流産、早産、人工妊娠中絶した人を含む)

届出時期
 出産予定日の6カ月前から届出可能です。

産前産後期間の取り扱い
 産前産後期間として認められた期間は、保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

添付書類
 ● 出産前に届出をする場合
 母子健康手帳といった出産予定日が分かるもの
 ● 出産後に届出をする場合
 被保険者と子が別世帯の場合、は、出生証明書といった出産日、および親子関係が分かるもの

国民年金保険料の「産前産後免除制度」

免除期間
 学生の保険料の納付が猶予される制度です。この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、万一の事故などで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。

対象
 大学(大学院)、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校などに在学する学生などで、特別制度を受けようとする年度の前年の所得が基準以下の人、または失業といった理由がある人

添付書類
 学生証(裏面に有効期限、学年、入学年月日の記載がある場合は裏面も含む)のコピー、または在学期間が分かる在学証明書(コピー不可)。
 失業で申請を行う場合は、失業した事実が確認できる書類(雇用保険受給資格者証、離職票のコピー)。

【申し込み先】
 保険年金課、各支所市民生活課

【問い合わせ先】
 熊本西年金事務所 国民年金課
 ☎096(353)0142
 ※自動音声案内2を押して2

腸内環境を整えて、免疫力アップ!

新生活の始まりや5月の大型連休明けは、ストレスで気付かないうちに免疫力が低下していることがあります。実は腸内環境を整えることで、免疫力をアップさせることができます。今回は腸内環境を整える方法を中心にお伝えします。

腸内環境とは

腸内には免疫細胞と腸内細菌が存在しています。人間の体にある免疫細胞のうち、約6〜7割は腸に存在しているといわれています。そのため、腸内細菌のバランスを整え、腸内環境を良くすることで免疫力を高めることができます。

腸には大きく分けて3種類の腸内細菌が存在しています。

① **善玉菌** 健康に有用な働きをします。代表的なものはビフィズス菌や乳酸菌です。

② **悪玉菌** 病原性を持ち、さまざまな感染症やがんなどの病気を引き起こします。

③ **日和見菌** 善玉菌と悪玉菌のどちらにも属さない細菌です。

理想的なバランス

腸内環境は人種や年齢などによって異なりますが、理想的なバランスは、善玉菌:悪玉菌:日和見菌=2:1:7といわれています。悪玉菌が増えると、お腹に不調が起るようになります。善玉菌と悪玉菌に目がいきがちですが、腸内環境の良し悪しを決める力グを握るのは日和見菌です。日和見菌は善玉菌と悪玉菌のうち、優勢な方に働くこ

とが明らかになっていきます。善玉菌が優勢になれば良い働きをする日和見菌が増え、腸内環境は改善されます。逆に悪玉菌が多くなれば、悪さをする日和見菌が増え、腸内環境は悪化に向かってしまうのです。

腸内環境が乱れると...

腸内環境が乱れる原因として、肉類の取り過ぎ、野菜不足、過度な飲酒、運動不足などが挙げられます。乱れてしまうと、免疫力が低下し、大腸がんや心の病気になるリスクが高まります。他にも下痢や便秘になったり、太りやすくなったりします。また、腸内細菌の作る物質が、脳の炎症を引き起こす可能性があると考えられているため、認知症になるリスクが高まるともいわれています。

腸内環境を整える方法

腸内環境を整え、日和見菌を味方に付けるためには善玉菌を増やすことが大切です。腸内の善玉菌の割合を増やす方法は、大きく分けて2つあります。

① **善玉菌を直接摂取する** 健康に有用な働きをもたらす、生きた善玉菌であるビフィズス菌や

乳酸菌を直接摂取する方法です。ただし、これらの菌は腸内にある程度の期間は存在しても、住み着くことはないといわれています。そのため、毎日続けて摂取することが勧められます。また、善玉菌は生きて大腸まで届かないと意味がないと言われますが、一般的な食べ物に含まれる乳酸菌は、加熱調理や胃酸によって腸に届く前にほとんどが死滅してしまいます。しかし、死滅してしまっても乳酸菌は腸内で他の善玉菌の工サとなつて、善玉菌の数のものを増やし、腸内環境の改善に役立っています。【食材例】ヨーグルト、乳酸菌飲料、チーズ、味噌、

醤油、納豆、漬物など

② **善玉菌を増やす作用のある食品を摂取する** オリゴ糖や食物繊維などが効果をもたらします。これらは、消化吸収されることなく大腸まで届き、腸内にもともと存在する善玉菌の工サとなり、善玉菌の数を増やします。【食材例】野菜類、果物類、豆類、キノコ類、海藻類

ヨーグルトにバナナを入れる、味噌汁にワカメとナメコを入れるなど、少しの工夫でより腸内環境を整える食べ方ができます。

腸内環境を整えて免疫力をアップし、これから始まる生活に備えましょう。

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

3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。()内の行政区は検診日時点

- | | |
|-----------|------------|
| 井梨愛南(東原) | 齊藤生樹(九の峰) |
| 宇都宮稜騎(東原) | 本田雅偉(新明団地) |
| 後藤悠希(袈裟尾) | 坂本結彩(出分) |
| 中野結陽(片角) | 池田朝陽(富の原西) |
| 西田悠愛(下西寺) | 木下叶菜(富の原一) |
| 福永はな(大琳寺) | 熊本妙音(福本二) |
| 松岡虎之介(東原) | 高橋彩心(富) |
| 松永朝日(花房台) | 田川莉菜(桜山二) |
| 松岡晴輝(木柑子) | 奈須陽柊(桜山二) |
| 赤星心都(本村) | 春田心琴(富納) |
| 岡本朔登(清水) | 三嶋孝聖(富の原一) |
| 守塚大貴(梶迫) | 宮崎 向(富の原東) |
| 井上稜梧(高柳) | |

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

介護予防ミニ講座

～ 筋肉の老化を防ごう! ② ～

体の筋肉の7割近くは足腰の筋肉で、立つ・歩く・座るといった活動を支えています。筋肉を鍛えて、足腰の機能を守りましょう。

今回は筋肉を鍛える体操を紹介します。無理せず自分のペースで、数を数えながら行いましょう。

開眼片足立ち(左右1分ずつ・1日3回程度)

椅子や机などにつかまり、目を開けて床につかない程度に片足を上げます。支えが必要な人は両手をついて行いましょう。

椅子からの立ち上がり(立ち座りを1日3回程度)

肩幅より少し広めに足を開きます。膝がつま先より前に出ないように曲げます。そのまま腰掛けるようにお尻を上下に動かします。机やベッドの柵に両手をかけて行っても構いません。

☎高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216

献血のお知らせ

～ 400ml 献血にご協力ください ～

- とき**
- ① 5月16日(火) 午前9時30分～11時45分
 - ② 5月26日(金) 午前9時30分～11時
午後0時15分～4時
 - ③ 5月29日(月) 午前9時30分～11時45分
午後1時～4時

ところ ①③ 県北広域本部 ② 菊池市役所

献血カードをお持ちください

運転免許証やマイナンバーカードなどで、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。

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