

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。

- ▼年金のご相談は街角の年金相談センター熊本へ
 - 街角の年金相談センターは、日本年金機構から委託を受け「全国社会保険労務士会連合会」が運営しています。相談は無料で事前予約が必要です。
 - 主な相談内容
 - ▼厚生年金・国民年金の受給相談、年金見込額の試算や請求手続き
 - ▼源泉徴収票、支払通知書、基礎年金番号通知書などの再交付
 - ▼「ねんきん定期便」などの年金記録についての相談
 - 持参品
 - 年金証書、年金手帳、本人確認ができる身分証明書(運転免許証やマイナンバーカードなど)
 - ※本人以外の人が相談する場合は、本人からの委任状と代理人の身分証明書
 - 業務取扱時間
 - 【平日】(月)～(金) 午前8時30分～午後5時15分
 - 【時間延長】週初の開所日 午後5時15分～7時
 - 【週末相談】第2(土) 午前9時30分～午後4時
 - 【休業日】(日)(祝)・年末年始(12月29日～1月3日)
- ※駐車場は熊本市辛島公園地下駐車場をご利用ください。相談の際に「駐車場の利用」をお申し出ください。駐車はEブロックの利用が便利です

- ▼国民年金保険料の案内を民間委託しています
 - 日本年金機構では、国民年金保険料の納め忘れの人に電話や文書、戸別訪問による納付案内や免除などの申請手続きの案内を民間事業者へ委託しています。県担当：(株)バックスグループ ☎0800(808)7000
 - 振り込め詐欺などに注意
 - 民間委託事業者から銀行口座を指定して、ATMの操作により振り込みをお願いすることはありません。
 - また、民間事業者の訪問員が現金を預かることもありませんのでご注意ください。
 - 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「

春から始める体づくり

春の訪れとともに、外に出て体を動かすことが気持ち良い季節になってきました。寒い冬、運動不足だった人も多いのではないのでしょうか。運動を毎日の生活に少しでも多く取り入れ、心も体も元気に過ごしましょう。

- ▼運動で延ばす健康寿命
 - 身体活動が、男女ともに生活習慣病の予防になり、健康寿命の延伸に貢献することが示されています。運動は、カロリー消費や筋力向上、基礎代謝の向上など、健康維持に欠かせないメリットがあります。
 - ▼肥満の予防
 - 肥満は、心臓病や脳卒中、2型糖尿病、特定のがんなど、さまざまな健康上のリスクを高める可能性があります。さらに、睡眠時無呼吸症候群、変形性関節炎、うつ病など身体的および精神的健康上の問題を引き起こす可能性も示唆されています。こうしたリスクは、日常的な運動によって予防効果が期待されます。
 - ▼転倒予防、怪我予防
 - 姿勢のバランスを改善して、転倒率を低下させ、怪我のリスクも減少します。
 - ▼フレイル・サルコペニア予防
 - フレイルは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。フレイルの代表的な例として、筋肉の衰え(サルコペニア)が挙げられます。筋力トレーニングは筋肉量や歩行速度を高め、フレイルの発症を遅らせることに効果的です。

- ▼QOL(生活の質)の向上、骨粗しょう症の予防
 - 女性は男性と比べて生まれつき骨格が小さく筋力も弱い上、妊娠や授乳期など、カルシウムを大量に必要とする時期があり、加齢によって骨粗しょう症のリスクが高まります。運動は骨密度や筋力、QOLの向上に意義があると報告されています。
 - ▼抑うつ症状のリスク低下
 - 運動により、セロトニンやドーパミンなどの気分を高める神経伝達物質の分泌を増加させます。ストレス解消、睡眠の質向上、自己肯定感の向上にもつながり、抑うつ症状のリスク低下に貢献することが期待されます。
 - ▼+10で健康寿命を延ばそう
 - 「+10(プラステン)」とは、今より10分多く、毎日身体を動かすことです。+10が毎日の習慣になれば、内臓脂肪が燃焼して腹囲や体重が減少し、高血圧や脂質異常、高血糖も改善します。理想は、歩くことと同程度のきつくない運動を1日に30分、週2回以上行うことです。安全で効果的に体を動かすために、かかりつけ医や健康運動指導士などに相談してください。

介護予防ミニ講座

～ 毎食、野菜取れていますか? ～

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれ、タンパク質を筋肉に変える活動をサポートしたり、骨の形成を促す役割があります。野菜の1日の摂取目標である350gは、生野菜の場合、両手に3杯分が目安です。緑黄色野菜と淡色野菜をバランス良く取り入れましょう。野菜は「ゆでる」とかさが減り、たくさん食べられます。

野菜を取り入れる方法

- 野菜を使った料理
 - 炒め物や煮物、和え物など、野菜が主役になる料理を積極的に取り入れましょう。野菜たっぷりのみそ汁、具だくさんのスープ、野菜炒めなど。
- 冷凍野菜やカット野菜の活用
 - 忙しいときは、下準備なしで使える冷凍野菜やカット野菜を上手に取り入れると便利です。

☎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
 - 3月16日(月) 午前9時30分～11時30分
 - 午後0時45分～4時
- ところ
 - 旭志村ふれあいセンター
- 内容
 - 400mL 献血

初めて献血する人や過去に本人確認ができていない人は、運転免許証やマイナンバーカードなどで本人確認をしています。

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血液センターのホームページでご確認ください。



※献血は、熊本健康アプリのミッションポイント対象です(1回40ポイント)。アプリの詳細は右の二次元コードをご覧ください

☎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
1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。()内の行政区は健診日時点

- | | |
|-------------|-------------|
| 川村 弘笑 (豊間) | 大橋 莉子 (瀬戸口) |
| 来海 奏多 (限府) | 坂梨 立宮 (砂田) |
| 原口 陽葵 (出田) | 内田 彩葵 (吉富) |
| 堀端 ひなた (片角) | 川口 黎華 (永) |
| 前田 芽郁 (限府) | 徳永 希愛 (永) |
| 松田 梁平 (玉祥寺) | 中村 灯希 (吉富) |
| 黒山 煌 (今) | 濱田 侑吾 (永) |
| 黒山 瑚心 (今) | 松永 碧斗 (吉富) |
| 申斐 心夏 (野間口) | 森本 煌 (永) |
| 緒方 陸翔 (限府) | |

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
これからも、家族ぐるみでむし歯予防に取り組み、健康な歯を保ちましょう。

じっとしている時間をなるべく減らすことがポイントです。座りっぱなし、横になりっぱなしではなく、家事や庭いじり、少しの外出などで毎日+10することが大切です。

熊本健康アプリ「もっと健康!げんきアップくまもと」は、「歩く」といった日々の健康づくり活動を行うとポイントが付与され、貯まったポイントで協力店から特典を受けたり、賞品の応募ができるアプリです(広報きくち2月号15ページ詳細)。



ホームページ