

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。

今にゆとり。老後にゆとり。国民年金基金

将来受け取る国民年金に上乗せする公的な個人年金です。公的な年金ですが、加入は任意です。老後の年金の増額と合わせて節税対策ができ、とてもお得です。

加入できる人
▼20歳以上60歳未満の国民年金第1号被保険者

納付する際の留意点

付加保険料の納付は申し込みをした月分からとなります。
※納期限を超過した場合でも期限から2年間は納めることができます。

※国民年金保険料の免除を受けている人や国民年金基金の加入者は、納めることができます。

国民年金の「付加年金」をご存知ですか？

国民年金の定額保険料（月額1万6590円）に加えて付加保険料（400円）を納めると、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされます。

付加年金の年金額

200円×付加保険料納付月数

納付することができる人

▼国民年金第1号被保険者
▼任意加入被保険者（65歳以上の人を除く）

納付する際の留意点

付加保険料の納付は申し込みをした月分からとなります。
※納期限を超過した場合でも期限から2年間は納めることができます。

※国民年金保険料の免除を受けている人や国民年金基金の加入者は、納めることができます。

季節性インフルエンザとは

人間に感染するインフルエンザウイルスは大きく分けて、A型、B型、C型の3種があります。
【A型】140種類以上のウイルスの型があります。平成21年に流行した新型インフルエンザと同じ種類のA（H1N1）亜型や香港型と呼ばれるA（H3N2）亜型などがあります。

【B型】ウイルスの型は2系統しかありません。すでに免疫を獲得している人が多いため、大流行を引き起こす可能性は低いとされています。

【C型】低い頻度で見つからず、症状も軽度です。公衆衛生への影響はほとんどないといわれています。

A・B・Cの3種の型のうち、現在、国内で流行しているのは、A（H1N1）亜型、A（H3N2）亜型、B型の3つです。例年冬の時期に流行するこれらのインフルエンザウイルスを「季節性インフルエンザ」と呼んでいます。

感染を防ぐには

■うがい・手洗い・手指の消毒
手に付着したウイルスを手洗いで洗い流すことや、アルコール製剤による手指消毒も有効です。

■咳エチケット

インフルエンザは、主に咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴によって感染します。他の人に向けて咳やくしゃみを出さない、咳やくしゃみが出る時はマスクをする、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた手を洗うなど、咳エチケットを心がけましょう。

■ワクチンの接種

インフルエンザワクチンの接種は、感染後に発病する可能性を低減させる効果と、インフルエンザにかかった場合の重症化防止に有効と報告されています。

令和4年度 菊池市インフルエンザ予防接種

接種期間

令和4年12月31日(土)

接種機関

市の委託医療機関（要予約）

※市が委託する医療機関以外での接種を希望する場合は、接種予定日の1週間位前までに市役所健康推進課で手続きをする必要があります。

持参するもの

- ・保険証や免許証などの身分証
- ・その他の予防接種を受けた日にちが分かるもの（該当者のみ）
- ・母子手帳（高校生以下）

▼60歳以上65歳未満の人や海外に居住している人で、国民年金に任意加入している人

※国民年金の保険料の免除や納付猶予の承認を受けている人、農業者年金に加入している人は加入できません。ただし、障害年金受給などで法定免除を受けている人で、保険料の納付申出をしている人は加入できます。

国民年金基金のポイント

●掛金は全額（最大81万6千円）が社会保険料控除となり所得税や住民税が軽減されます。

●基本は終身年金で遺族保障のタイプもあります。

●掛金は途中で増額や減額、一時休止ができます。一時休止後に再開する場合は、休止前の掛金で再開できます。

●将来、年金の支給開始年齢が変わることはありません。

●掛金を納めた期間分の年金は将来、必ず年金として受け取ることができ掛捨てになりません。万が一、早期に亡くなられた場合は遺族一時金が支払われます。年金を受ける時は公的年金などの控除が受けられます。

問い合わせ先

全国国民年金基金熊本支部
☎0120(65)41992
☎096(387)2220
④ https://www.zenkoku-kin.or.jp/

介護予防ミニ講座

～舌をきれいに～

【その1】高血圧、糖尿病予防に有効

舌の動きの悪い人、口で呼吸する人、口の渇きがある人、固いものが食べにくい人は、だ液の量が少なくなり、舌の表面に汚れがたまりやすくなります。

舌の表面は小さなヒダで覆われていて、このヒダとヒダの間に細菌や食べかす、粘膜のかすが付着します。通常はだ液の作用で洗い流されますが、だ液が少ないと、舌の表面の汚れが厚くなり、舌にコケが生えたとような「舌苔」になります。食べ物や歯周病の臭いを吸着し、口臭の原因になり、味覚も鈍くなります。

舌をきれいに保つことで味覚が研ぎすまされ、薄い味付けでもおいしく感じられるようになり、塩分や砂糖の取り過ぎを防ぎ、高血圧や糖尿病の予防に有効です。また、口臭予防、誤嚥性肺炎予防にもなります。

次号は【その2】繊細な舌の表面の磨き方をお伝えします。



☎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 10月21日(金)
午前9時30分～11時
午後0時15分～4時
ところ 菊池市役所 正面玄関
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。

薬を飲んでいて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

最新の情報は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

歯ッピーキッズ



3歳児健診時「むし歯なし」の子

8月の歯科検診で、むし歯がなかったお子さんをご紹介します。※敬称略。()行政区は検診日時点

- | | |
|-----------|------------|
| 高宮優真(高野瀬) | 小林雅空(上水次) |
| 森 郁人(東原) | 牛島唯花(南桜ヶ水) |
| 山下朋輝(中西寺) | 岡崎有真(桜山五) |
| 奥村道哉(東原) | 熊坂 蓮(富の原一) |
| 後藤 輝(切明) | 中原蒼葉(田島団地) |
| 阪本式望(立町) | 森 博人(上住吉) |
| 田尻 瑤(北原) | 樺田悠葵(薬師) |

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
- 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。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。

【任意接種】
対象者 生後6カ月～64歳
接種回数 生後6カ月～13歳未満…2回
(2～4週間空ける)

【定期接種】
対象者 ▼満65歳以上の接種希望者
▼60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能低下などがあり、日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する人、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する人
接種回数 1回
個人負担額 1400円

新型コロナウイルスと同時接種ができます

新型コロナウイルスとインフルエンザワクチンに限り、同時接種が可能です。ただし、インフルエンザ以外のワクチンと新型コロナウイルスの接種間隔は13日以上空ける必要がありますので、ご注意ください。

