

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。

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。

国民年金保険料の支払いに困ったら



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、当時の保険料に計算額がつか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

※①の免除を受けた期間は将来の老齢基礎年金の額が増額されますが、②③の納付猶予を受けた期間は老齢基礎年金の額は増額されません
※この制度を利用すると、付加年金および国民年金基金は利用できませんのでご注意ください。
また、付加年金および国民年金基金は、過去にさかのぼっての加入ができません

熱中症を予防しましょう

暑さが気になる季節になりました。今年度は「熱中症予防強化キャンペーン」です。今回は熱中症予防のポイントをお伝えします。「熱中症警戒アラート」※を活用し、熱中症を防ぎましょう。

熱中症とは

人の体は体温が上がっても、皮膚温度の上昇や発汗によって体温を外へ逃がす仕組みがあり、体温調節は自然と行われます。しかし、さまざまな要因により体温の上昇と調節機能のバランスが崩れると、体に熱がたまりやすくなります。このような状態が熱中症です。
主な症状は、手足がしびれる、めまいや立ちくらみ、筋肉のこむら返りなどがあります。重症度が上がると、頭痛や吐き気、倦怠感のほか、意識がなくなったり、けいれんを起こしたりする可能性があります。

熱中症の要因

熱中症を引き起こす要因は、「環境」「体」「行動」によるものが考えられます。

環境	体	行動
・気温や湿度が高い ・日差しが強い ・風が弱い ・急に暑くなった日	・高齢者や乳幼児 ・下痢や風邪で脱水状態 ・二日酔いや寝不足など体調不良 ・低栄養状態	・激しい筋肉運動や慣れない運動 ・長時間の屋外作業 ・水分補給できない状況

熱中症を予防するには

- 暑さを避ける
▼エアコンを利用して、部屋の温度を調整 ▼感染症予防のため、換気扇や窓開放で換気をしつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整 ▼暑い日や時間帯は無理をしない。急に暑くなった日は特に注意
▼涼しい服装にする
- 適宜マスクを外す
▼気温や湿度が高い中でのマスク着用は要注意 ▼周囲の人と十分に距離を取った上で適宜マスクを外して休憩
- こまめな水分補給
▼のどが渇く前に水分補給 ▼1日1.2リットルを目安に補給 ▼大量に汗をかいたときは塩分も摂取
- 日ごろから健康管理をする
▼体温測定、健康チェック ▼体調が悪いときは無理をしない
- 暑さに備えた体づくり
▼「やや暑さ」で「やややっつけ」と感じる強度で、毎日30分程度を目安に適度に運動 ▼水分補給は忘れずに無理のない範囲で行う
また、気温だけでなく、湿度や日差しの違いも考慮した「暑さ指数」という指標があります。日々の情報収集の中で、最高気温だけではなく、暑さ指数を参考にすることでよりの確かな熱中症予防行動につながります。

暑さ指数の日常生活に関する指針

暑さ指数	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31以上)	全ての生活活動	高齢者は安静状態でも危険が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内へ。
嚴重警戒 (28~31未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意。
警戒 (25~28未満)	中等度以上の生活活動	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を。
注意 (25未満)	強い生活活動	危険性は少ないが激しい運動や重労働時は発生する危険がある。

熱中症の人を見つけたら

呼びかけに反応がなければ救急車を呼びましょう。涼しい場所へ避難し、脇の下や両側の首筋、足の付け根などを積極的に冷やします。冷水や塩分を補給し、自力で水分が取れなければ病院を受診してください。
※熱中症警戒アラート 暑さ指数が33以上と予測されると、アラートが発動。ニュースや天気予報で知ることができ、メール配信やLINEの環境省公式アカウントから通知もあります。
熱中症予防情報サイトを最新の状況を確認しましょう。



情報サイト

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

5月12日・19日の歯科検診で、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

- | | |
|-----------|-------------|
| 甲斐煌佑(東原) | 豊田大和(下橋田) |
| 實藤一步(稗方) | 本田駿斗(妻越) |
| 東田将英(今) | 坂田 信(妻越) |
| 前田啓太郎(片角) | 稲田瑛斗(村吉) |
| 前田康太郎(片角) | 菅 愛理(富の原西) |
| 松元奏翔(花房台) | 後藤いろは(富の原東) |
| 松本湖斐(東原) | 高野楓子(桜山五) |
| 山下桃李(上出田) | 田村佳依(福本団地) |
| 野村京加(上西寺) | 恒吉航瑠(富の原一) |
| 根本葉寧(切明) | 剣 龍生(村吉) |
| 甲斐翔太(上水次) | 藤本七樺(富の原中央) |
| 増永琴乃(西郷) | 本郷千晴(富の原西) |
| 増永穂乃(西郷) | 前田瑠生(久米一) |

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

～日常的なトレーニングで脳を活性化～

脳の機能を多く使うトレーニングを行うことで、認知症予防につながるといわれています。今日から自宅でできる具体的な方法をご紹介します。

【出来事記憶】トレーニング 体験したことを記憶して、時間を置いても思い出すことのできる機能の訓練

【例】2日遅れの日記をつける、前日食べた献立を思い出して記録する

【注意分割機能】トレーニング 2つ以上の作業を同時にするとき、それぞれに注意を配りながら進められる機能の訓練

【例】一度に2品以上の料理を作る、メモを取りながら電話する



【計画力】トレーニング 新しいことをするとき段取りや手順を考えて、それを実行できる機能の訓練

【例】買い物に行くときに効率の良い手順や道順を考える、碁や将棋など相手のあるゲームを楽しむ

☎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~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