

# 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。

**離婚時の年金分割制度のお知らせ**

離婚した場合、婚姻期間中の厚生年金を分割し、それぞれ自分の年金とすることが出来ます。離婚後2年以内に手続きが必要ですので、早めに近くの年金事務所か街角の年金相談センターまでご相談ください。

**【年金分割の方法(2種類)】**

**①合意分割**  
2人からの請求により、年金を分割できます。年金分割の割合は、2人の合意または裁判手続きによって決定されます。

**②3号分割**  
サラリーマンの妻である専業主婦など、国民年金第3号被保険者(厚生年金保険の被保険者または共済組合の組合員の被扶養配偶者で、20歳以上60歳未満の人)であった人からの請求で、年金を分割できます。

年金分割の割合は、2分の1ずつで、平成20年4月以降の第3号被保険者期間中の報酬額が分割の対象となります。

**問い合わせ先**

■熊本西年金事務所  
☎096(353)0142  
自動音声案内「1押しして2」  
街角の年金相談センター熊本  
☎096(206)2444

**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。左記の市役所、町役場などの年金係まで予約してください。

**開催場所**

**①菊池市役所**  
(菊池市隈府880)  
☎0968(25)7218  
毎月第2・4火曜日 午前10時～午後3時30分

**②熊本市北区役所**  
(熊本市北区植木町238-1)  
☎096(272)1111  
毎月第4木曜日 午前10時～午後3時

**③山鹿市役所**  
(山鹿市山鹿978)  
☎0968(43)1576  
毎週水曜日 午前10時～午後3時

**④大津町役場**  
(大津町大字大津1233)  
☎096(293)3112  
毎月第3金曜日 午前10時～午後3時

※出張相談の日程は変更になることがあります

**問い合わせ先**

■熊本西年金事務所  
☎096(353)0142  
自動音声案内「1押しして2」

# 熱中症は予防が大事!

近年、昼夜問わず、室内でも熱中症の心配がある状況です。熱中症について正しい知識を身に付けて、体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

## 熱中症とは

高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡したりすることがあります。

## 熱中症を防ぐには

それぞれの場所に応じた対策を取ることが重要です。

- 【ポイント①】**
- 暑さを避け、体温調節の工夫をする
- ▼屋内での対策
    - ▼扇風機やエアコンで温度を調節する
    - ▼遮光カーテンやすだれ、打ち水を利用する(打ち水は室内に流れ込む熱気を下げ効果があります)
    - ▼室温をこまめに確認する
  - ▼屋外での対策
    - ▼日傘や帽子を着用
    - ▼日陰を利用、こまめな休憩
    - ▼天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える
  - ▼体の蓄熱を避ける対策
    - ▼通気性の良い吸湿性・速乾性

のある衣服を着用する  
▼保冷剤や氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

## 熱中症が疑われる人を見かけたら

まずは次の3つの行動が基本になります。

- 【ポイント②】**
- こまめに水分を補給する
- 屋内、屋外問わず、のどの渴きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう。
- ① エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など、涼しい場所へ避難させる。
- ② 衣服を緩め、体を冷やす(首周り、脇の下、足の付け根など)。
- ③ 水分や塩分、スポーツドリンクなどを補給する。
- 「自力で水が飲めない」、「意識がない」場合は、ためらわず救急車を呼びましょう。

## 「熱中症警戒アラート」を活用しよう

令和3年度から、全国を対象に運用が開始されている「熱中症警戒アラート」。暑さ指数の

値が33以上と予測された場合、アラートが発動し、危険な暑さへの注意を呼びかけます。ニュースや天気予報など、多くの手段で知ることができ、熱中症警戒アラートのメール配信サービスやLINEの環境省公式アカウントによる通知などもあります。

最新の情報を確認し、熱中症予防にご活用ください。

環境省熱中症予防情報サイト  
<https://www.wbgt.env.go.jp/>



## 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。
厳重警戒 (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。

# 歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子  
6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

- |            |             |
|------------|-------------|
| 上田翔大(立石)   | 松永優月(大迫)    |
| 有働陽菜詩(亘)   | 岩根瑠海(富納)    |
| 木村友美(片角)   | 橋本麗虹(富の原一)  |
| 徳永雪月(北原)   | 堀下柊茉莉(富の原東) |
| 米村蓮叶(築地)   | 右田三久(富出分)   |
| 頼本十騎(切明)   | 水田芽衣(南住吉)   |
| 泉田天音(花房台)  | 森 奏汰(上住吉)   |
| 嶋崎蓮斗(西正観寺) | 菅原敬人(桜山一)   |
| 青木琢磨(中西寺)  | 藤本凌成(富の原一)  |
| 木下仁賀(甲森北)  | 本島冬陽(富納)    |
| 坂本篤飛(上西寺)  | 久川心晴(富の原一)  |
| 高橋悠斗(下西寺)  | 奥山優季(久米一)   |
| 高松廣虎(東原)   |             |
| 越猪白葵(亘)    |             |
| 豊田莉子(下橋田)  |             |

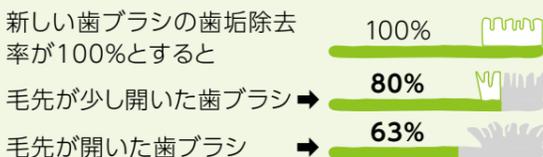


## 介護予防ミニ講座

### ～歯ブラシ、いつから使っていますか?～

歯ブラシは、毛先が命!

毛先の開いた歯ブラシは、汚れが落ちにくくなり、歯垢の除去率が悪くなります。



毛先が広がって、コシがなくなり清掃能力が低下します。磨いているつもりでも実際は磨けていません。また、同じ歯ブラシを使い続けると、歯ブラシの根元に菌が増殖し不衛生になってしまいます。

### 歯ブラシの交換の目安は

使用頻度や歯磨き圧の強さ、保管状態にもよりますが、1日3回のブラッシングでおよそ1カ月です。

☎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

- ①8月25日(金) 午前9時30分～11時45分
- ②8月28日(月) 午前9時30分～11時30分

#### ところ

- ① 菊池警察署
- ② 泗水支所

#### 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。薬を飲んでいる人で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