

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。

● **新たに年金生活者支援給付金を受け取る人**
日本年金機構から請求手続きのお知らせが毎年9月ごろから

● **障害年金生活者支援給付金**
前年の所得額が約472万円＋扶養親族の数×38万円以下

● **遺族年金生活者支援給付金**
前年の所得額が約472万円＋扶養親族の数×38万円以下

● **補足的な老齢年金生活者支援給付金**
前年の年金収入額とその他所得額の合計が約78万円以下

● **老齢年金生活者支援給付金**
65歳以上で、老齢基礎年金を受給

● **世帯員全員が市町村民税非課税**

● **老齢年金生活者支援給付金**
65歳以上で、老齢基礎年金を受給

● **遺族年金生活者支援給付金**
前年の所得額が約472万円＋扶養親族の数×38万円以下

● **新たに年金生活者支援給付金を受け取る人**
日本年金機構から請求手続きのお知らせが毎年9月ごろから

● **新たに年金生活者支援給付金を受け取る人**
日本年金機構から請求手続きのお知らせが毎年9月ごろから

年金生活者支援給付金

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入や所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されます。

受け取りには請求書の提出が必要です。案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

● **老齢年金生活者支援給付金**
65歳以上で、老齢基礎年金を受給

● **世帯員全員が市町村民税非課税**

● **補足的な老齢年金生活者支援給付金**
前年の年金収入額とその他所得額の合計が約78万円以下

● **老齢年金生活者支援給付金**
65歳以上で、老齢基礎年金を受給

● **遺族年金生活者支援給付金**
前年の所得額が約472万円＋扶養親族の数×38万円以下

● **新たに年金生活者支援給付金を受け取る人**
日本年金機構から請求手続きのお知らせが毎年9月ごろから

● **新たに年金生活者支援給付金を受け取る人**
日本年金機構から請求手続きのお知らせが毎年9月ごろから



特設サイト



日本年金機構

介護予防ミニ講座

～ 健康長寿は、唾液力! ② ～

唾液はウイルスと戦う!

口は、ウイルスや細菌が侵入する入り口で、唾液は有害なウイルスや細菌の体内への侵入を阻止します。唾液の中の「免疫界のエース」と呼ばれる「免疫グロブリンA」は、ウイルスと戦ったり細菌の成長を邪魔したりと、私たちの体を守っています。

「免疫グロブリンA」を増やすために

よく噛む 唾液腺マッサージをする

舌・口・頬を動かす体操をする
(パタカラ体操・あいうべ体操)

※体操の詳細内容は高齢支援課へお尋ねください

ヨーグルト・緑茶・発酵食品を摂取する

体全体のストレッチをする

免疫力を高めて、健康長寿を目指しましょう。

☎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・ところ

- ① 9月18日(木) 午前9時30分～11時45分
県北広域本部
- ② 9月18日(木) 午後1時30分～4時
菊池郡市医師会立病院
- ③ 9月22日(月) 午前9時30分～11時30分
菊池地域農業協同組合 本所
- ④ 9月26日(金) 午前9時30分～11時30分
旭志公民館

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)

☎健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219



メタボについて知ろう!

「メタボリックシンドローム」という言葉が聞かれるようになって20年あまり。皆さんはどのくらいメタボについてご存知ですか。実は、お腹周りの大きさだけではないメタボについて学んでみましょう。

メタボだと危険なの?

「メタボ」＝「単なる肥満」ではありません。内臓脂肪の過剰な蓄積は、インスリンの効きを悪くし、血糖や血圧を上昇させます。また、内臓脂肪が分解して生じる遊離脂肪酸が肝臓に直接流入するため、脂質異常症が発症し、放っておくと動脈硬化を引き起こします。

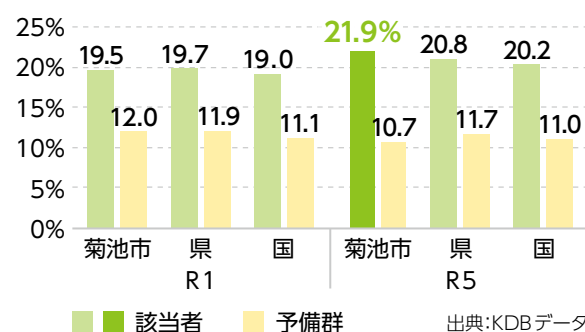
腹囲 へそ回りの 大きさ	男性(85㎝以上)、女性(90㎝以上) または腹部CTで100平方㎝以上の 内臓脂肪面積有
脂質異常	中性脂肪150mg/dL以上 HDLコレステロール40mg/dL未満
血圧高値	収縮期130mmHg以上、拡張期85mmHg以上
血糖高値	空腹時血糖110mg/dL以上

【診断基準】 腹囲を満たし、かつ「脂質異常」「血圧高値」「血糖高値」の3項目中2項目以上該当する場合「メタボリックシンドローム」と診断されます。

内臓脂肪型肥満を基盤として、高血糖や脂質異常、高血圧が重複し、動脈硬化性疾患の発症リスクが高くなった状態のことです。

メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームの状況



市民の皆さんの状態は?

市特定健診結果より、メタボリックシンドローム該当者の割合が増加傾向にあることが分かっています。令和元年度は県よりも低かったのですが、令和5年度では県や全国平均よりも

糖尿病、脂質異常症、高血圧などの症状が出ることもあり、放っておくと以下の症状が起ることがあります。

▼心臓病 ▼糖尿病による糖尿病網膜症、糖尿病性腎症 ▼糖尿病性神経障害など

どのような症状が起きる?

これからできることは?

内臓脂肪はたまりやすい反面、減らしやすくもあります。体重を少しずつ減らすことができれば、血管を守ることができ、動脈硬化性疾患を予防することにつながります。

▼食事内容の改善
摂取するカロリーを減らす

高くなってきています。(左上記号参照)
生活習慣の見直しを行うことで、少しでも内臓脂肪の蓄積を防ぎ、高血圧や脂質異常症、糖尿病などに進行させないことが大事です。

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子
7月の歯科健診で、むし歯がなかったお子さんを紹介しします。※敬称略。()内の行政区は健診日時点

越猪二葉(限府)	東 奈旺(伊坂)
大岡由和(西寺)	森 彩人(新明)
大友善登(限府)	本田 岳(新明)
岡崎裕渚(木柑子)	本田莉瑚(新明)
笠野桔平(野間口)	大林 源(南田島)
高本花菜(限府)	城下 煌(吉富)
中原律稀(限府)	須谷 達(豊水)
早川紬美(野間口)	田崎結望(吉富)
宮川天晴(野間口)	中村来依(吉富)

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



▼間食をやめる
▼節酒する
▼運動量・活動量を増やす
▼ウォーキング(やや早め) 17分
▼ラジオ体操18分
▼水泳(のんびり泳ぐ) 12分など
睡眠不足を解消する
睡眠不足になると体内で食欲を増進させる「グレリン」という物質が分泌されます。一方で食欲を抑える働きを持つ「レプチン」という物質が減少し、過食傾向になります。

血管の変化は長い時間をかけて起こります。メタボかもと思った人は、自身の生活を振り返ってみましょう。