

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。

国民年金基金を ご存知ですか？

自営業やフリーランスの人が将来受け取る国民年金に上乗せをする公的な年金制度です。加入は任意です。

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
- ▼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「付加年金」を ご存知ですか？

国民年金の定額保険料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と

- ▼国民年金第1号被保険者
- ▼65歳未満の任意加入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付できません

インフルエンザと新型コロナの予防接種

今月からインフルエンザと新型コロナウイルスの予防接種が開始されます。これから冬にかけて感染が広がりやすくなります。自分や家族の健康を守るために、接種を希望する人は早めに接種を行いましょう。

インフルエンザ

インフルエンザウイルスに感染することで起こる病気です。38℃以上の発熱、咳、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。一般的な風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁などの症状も見られます。

子どもはまれに急性脳症を発症し、高齢の人や免疫力が低下している人は肺炎を伴うなど、重症になることがあります。

新型コロナウイルス

コロナウイルスに感染することによって起こる病気です。症状は、発熱、咳、頭痛、関節痛などインフルエンザに似ていますが、味覚・嗅覚障害を発症するのが特徴です。

新型コロナウイルスは感染拡大が続くにつれ、遺伝子の変化により変異を繰り返します。これにより、感染の広がりやすさ、感染したときの症状の強さ、治療薬やワクチンの効果が異なることが分かっています。

予防方法

流行前のワクチン接種

ワクチン接種を行うことで、

感染後に発症する可能性を低減させる効果と発症した場合の重症化防止に有効とされています。

■外出後の手洗い

流水・石鹸による手洗いで、ウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。また、アルコール製剤による手指消毒も効果があります。

■適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、感染症にかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適度な湿度を保つことも効果的です。

予防接種について

■インフルエンザ予防接種

接種期間

10月1日(水)～12月31日(水)

※13歳未満で12月31日(水)までに1回接種している人は、令和8年1月31日(土)まで接種可能

【定期接種】

対象者

- ▼満65歳以上
- ▼60歳～65歳未満で心臓や腎臓、呼吸器などに重い病気のある人

接種回数 1回

接種費用 1400円

【任意接種】

対象者 生後6カ月～65歳未満

接種回数

- ▼13歳以上 1回
- ▼生後6カ月～13歳未満 2回

接種費用 1回1900円

■新型コロナウイルス予防接種

・接種費用は全年齢有料(生活保護世帯は無料)。

・接種券・タクシー券は廃止。

・左記の定期接種に該当しない人は、任意接種となり全額自己負担となります。詳細は医療機関にお問い合わせください。

【定期接種】

接種期間 10月1日(水)～令和8年3月31日(火)

対象者

- ▼満65歳以上

▼60歳～65歳未満で心臓や腎臓、呼吸器などに重い病気のある人

接種回数 1回

接種費用 4700円

ワクチンの種類 医療機関にお問い合わせください。

接種当日の持ち物

本人確認書類(マイナ保険証など)

予約・医療機関について

予約は直接医療機関へお願いします。市役所での予約や予約の配布は行っていません。

対象の医療機関はホームページで確認ください。



ホームページ

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

相垣百伽(限府)	益崎かな実(限府)
佐藤光桜(今)	前田恭史郎(広瀬)
田嶋楓菜(限府)	森本千颯(甲佐町)
田嶋柚花(限府)	齋藤 杏(弁利)
富岡大和(限府)	平島空虎(弁利)
富田佑以(西寺)	井頭 稔(福本)
益崎芽生子(巨)	上田灯時(吉富)
山内結叶(大琳寺)	田代彩人(吉富)
堤 柚輝(野間口)	木村六花(田島)
井戸ひまり(西寺)	大木翔湊(永)
川上銀仁郎(巨)	岡崎真人(永)
葛原悠斗(市野瀬)	加来愛良莉(永)
田中悠晴(野間口)	小林煌来(永)
堀野喜心(袈婆尾)	坂本結衣(住吉)

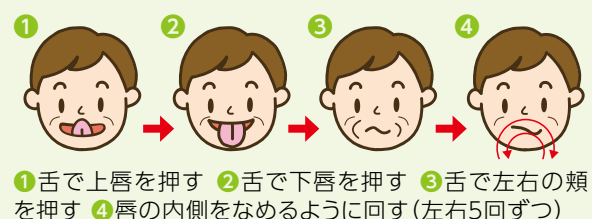
介護予防ミニ講座

～ 健康長寿は、だ液力! ③ ～

舌回し体操でだ液力アップ

加齢とともに、だ液の量は若い時の半以下になります。口の周囲の筋力が低下し、口が開きやすくなることで口呼吸になったり、そしゃく力が低下して、だ液が減ったり、その他、薬の副作用やストレス、水分摂取不足などが原因といわれています。

だ液を増やす一つの方法として、口を閉じて行う舌回し体操をお勧めします。口・頬・舌の筋力がアップし口が閉じやすくなり、舌を動かすことで、だ液腺を刺激し、口が潤います。



☎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

① 10月15日(水) 午前9時～11時30分、午後0時45分～3時

② 10月23日(木) 午前9時30分～11時、午後0時15分～4時

と ころ ① 旭志村ふれあいセンター ② 本庁舎

初めての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)

☎健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219

