

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。

「老後」と「もしも」の準備をしましょう

今年も残りわずかとなりました。皆さん、国民年金の保険料は納めましたか。年金は、自分自身だけでなく世代間の助け合いです。未納のままですと、「老後」の年金はもろろんのこと「もしも」のときの障害基礎年金や遺族基礎年金などが受けられない場合があります。このように、保険料は必ず納めましょう。

国民年金保険料の支払いに困ったら

国民年金の長い加入期間中には、病気やけが、失業などの経済的理由で、保険料を支払うことが困難な時期があるかもしれません。そんなときは、「免除制度」があなたの年金を守ります。「免除申請書」に必要事項を記入し、健康推進課または各支所市民生活課の国民年金窓口へ提出してください。代理で申請する場合は、申請する人の年金手帳または納付書を預かってください。また、継続申請により期間延長承認に該当する人以外は、毎年申請が必要です。 ※申請書提出後、年金事務所



年度所得額に基づき審査があります。審査の結果、免除が認められないこともあります。

※国民年金保険料の一部免除（4分の3免除・半額免除・4分の1免除）が承認された人は、残りの一部保険料を納めないと未納期間となり、老後に受け取る年金（老齢基礎年金）や障がい、死亡に対する年金（障害基礎年金、遺族基礎年金、死亡一時金）を受け取ることができない場合があります。ご注意ください。

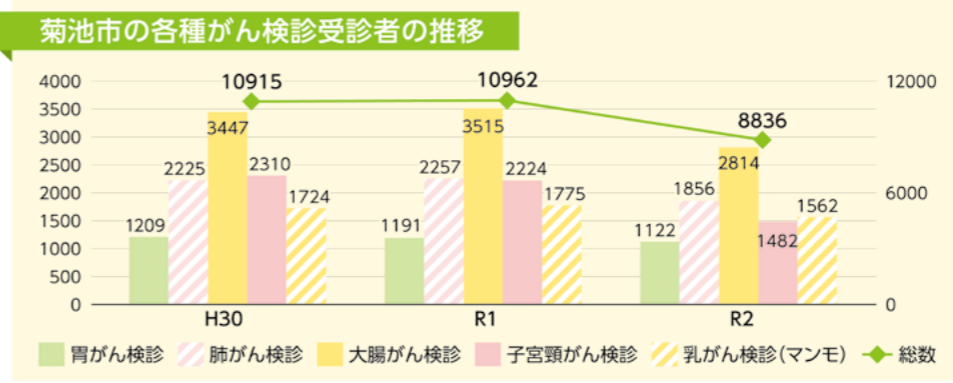
追納制度をご存知ですか？

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付きまします。で、早めに追納することをお勧めします。

年に一度、がん検診を受けましょう

がんは早期発見・早期治療が大切です。検査法や治療法が進み、「がんは治せる病気」になっています。あなたとあなたを思う人のために、がん検診を定期的に受けることが大事です。がん検診を受けて、早期発見・治療につとめましょう。



がん検診の受診者が減少

新型コロナウイルス感染症の発生に伴う検診控えで、市で行うすべてのがん検診の受診者が減少しています。

今年度中に受診できるがん検診はまだありますので、対象年齢の人は検診を受けましょう。

①子宮頸がん

子宮入り口の子宮頸部にできるがん。ヒトパピローマウイルス（HPV）に持続的に感染することが原因と考えられています。HPVは性交渉で感染し、多くの女性が一度は感染するといわれるウイルスです。通常は感染しても免疫機能によりウイルスは排除されますが、排除されずに長期間感染が続くとがん化することがあります。また、喫煙で発生リスクが高まることもあります。

婦人科の診察で観察や検査がしやすく発見しやすいがんです。早期の段階では治療しやすく予後も良いですが、進行すると治療が難しいため、早期発見が重要です。

【子宮頸がん個別検診】

期間 令和4年1月31日(月)
料金 20歳～69歳…1600円
70歳以上…500円

※令和3年4月1日現在、20歳の人は無料クーポン対象です

②乳がん

乳房にある乳腺にできる悪性腫瘍です。乳がんの約90%以上が母乳を乳頭まで運ぶ乳管から発生する「乳管がん」、約5～10%が母乳を作る小葉にできる「小葉がん」といわれています。がん細胞が乳管や小葉にとどまっている状態を「非浸潤がん」といい、がん細胞が増殖し、乳管や小葉の外に広がった状態を「浸潤がん」と呼

歯ッピーキップ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

10月13日・20日の歯科検診で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。(敬称略)※行政区は検診日時点

小崎千晴(野間口)	池邊愛叶(雪野)
後藤瑛愛(深川)	奥村 蓮(遊蛇口)
高城希奈(正院町)	古田 隼(立石)
中尾丈志(片角)	長瀬聖晴(野間口)
山口叶希(野間口)	木村香桃(栄町)
野田琉夢(大琳寺)	尾藤 詩(津留)
日山心那(巨)	尾藤 颯(津留)
松崎真里奈(北宮)	西原叶翔(福本一)
宮路風慎(中町)	原田理央人(富の原台)
渡辺すみれ(立石)	松山陽咲(永南)
島袋愛唯(下町)	梁池維十(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の工夫 ③歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布

③大腸がん

大腸(結腸・直腸)にできるがんです。腺腫という良性のポリープががん化して発生するものと、

早期がんである非浸潤がんの段階では治ることが多いといわれていますが、時間の経過とともに浸潤がんとなり、他の細胞にがん細胞が運ばれて遠隔転移することがあります。

【乳がん(マンモ)個別検診】

期間 令和4年1月31日(月)受付分まで
料金 40歳～69歳…1800円
70歳以上…千円

※令和3年4月1日現在、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の人は無料クーポン対象です

無料クーポン券を紛失した場合は再発行できます。申込方法や検診できる医療機関など、詳細はお問い合わせください。

正常な粘膜から直接発生するものがあります。

早期の段階では自覚症状はほとんどありませんが、進行すると、血便(便に血が混じる)、下血(腸からの出血で赤や赤黒い便が出る、便の表面に血液が付く)、下痢と便秘を繰り返す、便が細い、腹痛、貧血などの症状があります。

【大腸がん郵送検診】

申込者に問診票と検便キットを送付します(1月予定)。

※令和3年4月1日現在、40歳の人は無料クーポンの対象です

介護予防ミニ講座

～ 認知症予防の食生活① ～

高齢になると食が細くなり、栄養不足になりがちです。パンや麺だけなど、糖質に偏った食事は、脳に必要な栄養が不足します。認知症予防に良いとされる食品はたくさんありますが、特定の食品だけを食えば良いということではありません。主食、主菜、副菜がそろった食事を心掛け、さまざまな栄養素をバランスよく取りましょう。

- ★**タンパク質は毎食意識して取るようにしましょう!**
タンパク質は脳やその働きをスムーズにするための原料になります。
 - ★**魚を積極的に食べましょう!**
青魚に含まれる不飽和脂肪酸は脳の神経細胞を健康な状態に保ち、脳の働きをよくする効果があります。
 - ★**緑黄色野菜や果物を積極的に取りましょう!**
ビタミンA・C・Eには、炎症を抑える働きがあります。さまざまな種類の野菜を食べましょう。
- ☎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