

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。

- 確定申告に必要な「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」と「国民年金源泉徴収票」が送付されます**
- 国民年金保険料は
社会保険料控除の対象です
国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合は、毎年1月1日から12月31日までの間に納付(納付見込を含む)した国民年金保険料の額を証明する書類の添付などが必要です。
- 1年間に納付した国民年金保険料の額を証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」(はがき)が、日本年金機構から毎年11月上旬と2月上旬に送付されます。
- 年金受給者には
源泉徴収票が送付されます
国民年金・厚生年金受給者には、源泉徴収票(はがき)が日本年金機構から1月中旬より順次送付されます。
- 電話で再交付ができます
1 社会保険控除証明書をなくした場合
☎0570(003)0004
- ※050から始まる電話でかける場合
☎03(6630)2525
- 2 源泉徴収票をなくした場合
☎0570(05)1165

- ※050から始まる電話でかける場合
☎03(6700)1165
- ※電話で再交付を依頼する場合は、手元に基礎年金番号が分かるものを用意して、本人が電話してください
- 令和7年度の国民年金保険料月額 1万7510円**
- 前年度より530円引き上げられました。令和7年度の納付書は、日本年金機構から4月上旬に送付されます。金融機関や郵便局、コンビニエンスストアやスマートフォンアプリ、インターネットなどを利用して納めることができます。
- 座振替は、納め忘れがなく確実に前納割引制度もありお得です。クレジットカードによる納付の方法(要事前申し込み)もあります。
- 前納額や手続きなどの詳細は、日本年金機構のホームページが最寄りの年金事務所にお尋ねください。
- 【問い合わせ先】**
熊本西年金事務所
☎096(353)0142
- ※自動音声案内「2を押して2」

良い睡眠で体も心も健康に

皆さんは毎日ぐっすり眠れていますか。昨年2月に厚生労働省から「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」が公表されています。今月は、このガイドを参考に睡眠についてお伝えします。

健康づくりにおける睡眠の意義

睡眠は、子ども、成人、高齢者のいずれの年代でも健康増進や維持に不可欠な休養活動です。睡眠不足を含め、さまざまな睡眠の問題が慢性化すると、肥満や高血圧、2型糖尿病、心疾患、脳血管障害の発症リスクの上昇や症状の悪化に関連することが明らかとなっています。

十分な睡眠の確保は重要な健康課題

令和元年の国民健康・栄養調査結果で、1日の平均睡眠時間が6時間未満の人の割合は、男性37.5%、女性40.6%となっています。日本国民にとって、一人一人の十分な睡眠の確保は重要な健康課題といえます。

ライフステージごとの睡眠について

必要な睡眠時間には個人差があり、年代によっても変化するため、特性を踏まえた取り組みが必要です。日常的に、質・量ともに十分な睡眠を確保しながら、心身の健康を保持していきましょう。

良質な睡眠のための環境づくり

- 次のポイントを確認して、生活の中に取り入れてみましょう。
- 日中にできるだけ日光を浴びると、体内時計が調節されて入眠しやすくなります。
 - しっかりと朝食を取り、就寝直前の夜食を抑えると、体内時計が調整され睡眠・覚醒リズムが整います。
 - 適度な運動習慣を身につけることは、良質な睡眠の確保に役立ちます。
 - 寝室にはスマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くして寝ることが良い睡眠につながります。
 - 就寝前にリラクゼーション、無理に寝ようとするのを避けて、眠気が訪れてから寝床に入ると入眠しやすくなります。
 - 夕方以降のカフェインの摂取は、夜間の睡眠に影響しやすくなります。
 - 晩酌での深酒や眠るために酒を飲むことは、睡眠の質を悪化させる可能性があります。
 - 喫煙は睡眠の質を悪化させる可能性があります。
 - 個人差を踏まえて、可能なものから始めていきましょう。

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

12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。()内の字は健診日時点

- | | |
|-----------|-----------|
| 甲斐美莉香(出田) | 熊谷萌七(吉富) |
| 黒田夏凪(亘) | 坂崎尊琉(吉富) |
| 城 颯人(袈裟尾) | 高本琥斗(永) |
| 畑中咲葵(隈府) | 刀川結奈(吉富) |
| 山本侑仁(龍門) | 富田彩瑚(吉富) |
| 穂波結斗(橋田) | 中川 裕(吉富) |
| 佐々奈波(新古閑) | 中原 輝(永) |
| 村上心都(砂田) | 西田汐良(吉富) |
| 村山愛菜(尾足) | 二ノ文海伸(吉富) |
| 青木咲輪(川辺) | 渡辺広乃色(福本) |
| 糸岡生拓(伊萩) | 松村悠叶(吉富) |
| 内野咲蘭(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

対象者※	推奨事項
高齢者	●長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。 ●食生活や運動などの生活習慣や寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高める。 ●長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。
成人	●適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。 ●食生活や運動などの生活習慣、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高める。 ●睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣などの改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。
子ども	●小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。 ●朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかりと取り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

※生活習慣や環境要因などの影響により、身体の状況などの個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「子ども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取り組みを行うことが重要であると考えられる

出典:「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」

介護予防ミニ講座

～ 1日1回は、肉類を食べましょう! ～

加齢とともに、たんぱく質の吸収率は悪くなり、フレイル(心身の虚弱状態)につながりやすくなります。たんぱく質を効率よく補うには、肉類が適しています。毎日の食事に片手に乗るくらいの肉を積極的に取り入れましょう。

【牛肉】 体づくりに欠かせないたんぱく質がたっぷり含まれていて、健康な筋肉や皮膚、血液、内臓を作ります。もも肉やヒレ肉がおすすめです。

【豚肉】 たんぱく質や糖質をエネルギーに変えるビタミンが豊富で、特にヒレ肉には他の部位よりも多く含まれています。疲れがたまっているときは、ヒレ肉を使った食事を取ると効果的です。

【鶏肉】 ささみや皮なしの胸肉は肉類の中でも高たんぱくで低脂質。風邪をひいたときや食欲がないときにおすすめです。ささみは淡泊な味わいなので、サラダやあえ物などに取り入れましょう。

☎高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216

献血のお知らせ

～ 献血にご協力ください ～

- と き** ①2月18日(火) 午前9時30分～11時 午後0時15分～4時
②2月25日(火) 午前9時30分～正午

- と ころ** ①市役所本庁舎 ②泗水支所

- 内 容** 400mL 献血

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。

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。

※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、関連6頁)。

☎健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219