

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。

納付が猶予されます。

大学（大学院）、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校など、対象となる学校（学生納付特例対象校）に在学する学生など、学生納付特例を受けようとする年度の前年の所得が基準以下、または失業などの理由がある場合、申請により保険料の納付が猶予されます。

3 学生納付特例申請

一定額以下の場合、申請により保険料の納付が猶予されます。

2 納付猶予申請

50歳未満の人（学生を除く）で、本人、配偶者（別居中の配偶者を含む）それぞれの前年所得が一定額以下の場合、申請により保険料の納付が全額免除、または一部が免除されます。

1 免除（全額免除・一部免除）申請

国民年金保険料の納付が経済的に困難な場合、保険料の納付が「免除」または「猶予」される制度があります。

詳しくは、日本年金機構のホームページをご覧ください。

国民年金保険料の支払いに困ったら…

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。

ただし、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、当時の保険料に加算額が付きますので、早めに追納することをお勧めします。

「保険料の追納制度」をご存知ですか

※①の全額・一部免除を受けた期間がある場合、保険料を追納しなければ、全額納付したときに比べて将来の年金額が少なくなり、一部免除を受けた期間がある場合は、納付すべき一部の保険料を納付しないと、その期間の一部免除が無効（未納と同じ）となります

※②③の納付猶予を受けた期間中は老齢基礎年金額には反映されません

※この制度を利用すると、付加年金および国民年金基金はご利用できません



日本年金機構ホームページ

介護予防ミニ講座

～ 熱中症とフレイル予防 ～

この季節に注意したいのは熱中症です。昨年は非常に厳しい暑さが続き、救急搬送された人が最も多い年になりました。熱中症対策とフレイル予防のための体操は、適切な環境と無理のない運動・水分補給が大切になります。暑い日には、エアコンや扇風機を利用した室内や、外の場合は涼しい時間帯を選んで、無理のない運動を心掛けましょう。

こまめに水分を補給し、通気性が良く汗をかくても快適に過ごせる服装で過ごすことも大切です。

おすすめの運動

ストレッチ

筋肉の柔軟性を高め、関節の動きを良くします。

筋肉トレーニング

筋肉量を増やし、筋力強化になります。

バランス訓練

転倒の予防や歩行速度を高めます。



☎高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216

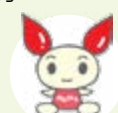
献血のお知らせ

～ 献血にご協力ください ～

とき 7月3日(木)
午前9時30分～午後0時20分
午後1時40分～3時30分

ところ 菊池農業高校

内容 400mL 献血



けんけつちゃん

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

やってきました！年に一度の健診(検診)

健康に気を配った人も、普段通り過ごした人も、生活習慣が体にどのように影響しているのか確認してみませんか。健康状態を把握し、病気の予防や、脳卒中や心筋梗塞などの重篤な疾患の兆候を早期発見することができます。

「集団健診」・「個別健診」どちらかの受診方法をお選びください

集団健診 → 養生園で受診

- 1 市役所に申し込む
 - 2 問診票が届く
 - 3 指定された日時に受診 ※日程変更は可能
- 【実施期間】8月1日(金)～12日(火)、9月1日(月)～9日(火)

個別健診 → 医療機関で受診

- 1 市役所に申し込む
- 2 受診券(問診票)が届く
- 3 医療機関に電話予約
- 4 医療機関で予約日に受診

※健診項目によって実施期間が異なります。医療機関や実施期間は送付している案内かホームページでご確認ください

注意事項

- ▶75歳になると「後期高齢者健診」を受診できます。受診を希望する人は、お問い合わせください。
- ▶特定健診は菊池市国民健康保険加入者が対象です。全国健康保険協会(社会保険)・共済組合などの加入者は、ご加入の保険者にお尋ねください。各種がん検診は市の健診で受診できます。
- ▶以下対象年齢の人に「がん検診無料クーポン券」を送付していますのでご利用ください。

子宮頸がん検診

平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの人

大腸がん検診

昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれの人

乳がん(マンモ)検診

昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれの人

「ピロリ菌抗体検査」を実施します

ピロリ菌感染の早期発見により、胃がんになるリスクを減らすことを目的とした検査を実施します。申し込みには条件がありますので、右上の専用フォームから確認いただくか、健康推進課までお問い合わせください。

対象 40歳以上(令和8年3月31日時点)の市民で、集団健診において特定健診か後期高齢者健診を同日に受診する予定の人

自己負担 1,700円 会場 菊池養生園

歯ッピーキッズ 3歳児健診時「むし歯なし」の子

緒方雄介(広瀬)

高松来夜(野間口)

水田朔弥(隈府)

森山月愛(豊間)

江原昊希(大琳寺)

松田聖大(大琳寺)

上村柚希(砂田)

田中志凜(砂田)

中村健人(新明)

5月の3歳児健診の歯科健診で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。(敬称略)※行政区は健診日時点

三池胡粋(伊坂)

熊坂莉子(吉富)

山口礼粋(吉富)

小畑結理(吉富)

藤本実柚(富納)

鬼塚晴柊(吉富)

