

# 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。

## 年金は人生の節目ごとに届け出が必要です

国民年金は誰もが加入する制度です。日本に住んでいる20歳以上60歳未満の全ての人国民年金に加入することになります。加入者は、職業などによって3つのグループに分かれており、それぞれ加入手続きが異なります。就職、退職、結婚などによって加入者の国民年金の種別が変わることがあります。必ず届け出をしましょう。

### ■第1号被保険者(自営業者、学生、フリーター、無職の人など)

状況	種別	加入の届け出先
就職したとき	「第1号」から「第2号」へ変更	勤務先の事業所
配偶者(第2号被保険者)に扶養されるようになったとき	「第1号」から「第3号」へ変更	配偶者の勤務先の事業所

### ■第2号被保険者(会社員や公務員など、厚生年金保険や共済組合に加入している人)

状況	種別	加入の届け出先
退職したとき	「第2号」から「第1号」へ変更	保険年金課または各支所市民生活課の国民年金担当窓口
退職して配偶者(第2号被保険者)に扶養されるようになったとき	「第2号」から「第3号」へ変更	配偶者の勤務先の事業所

### ■第3号被保険者(第2号被保険者に扶養されている配偶者)

状況	種別	加入の届け出先
就職したとき	「第3号」から「第2号」へ変更	勤務先の事業所
配偶者が退職したとき、配偶者に扶養されなくなったとき	「第3号」から「第1号」へ変更	保険年金課または各支所市民生活課の国民年金担当窓口
配偶者が勤務先を変えたとき	「第3号」から「第3号」	配偶者の勤務先の事業所

※この届けは年金のみの手続きです。保険を伴う場合はこの限りではありません  
※第1号被保険者の人で、保険料を納めることが経済的に困難な場合は、保険料の納付が免除または猶予される制度があります

【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」  
■保険年金課、または各支所市民生活課

## 介護予防ミニ講座

### ～ 筋肉の老化を防ごう!①～

足腰が弱くなったと感じたとき、老いを実感しませんか。歩く・立つという動作は、一日に何度も繰り返す動きなので、変化を感じやすいです。

- 1つでも当てはまれば、筋力低下のサインです。
- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1ℓの牛乳パック2個程度)
- 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

しかし、体の中で筋肉は、自分の頑張りや老化を止めることができるといわれています。運動で骨や筋肉に適度な刺激を与えることです。来月号では筋肉を鍛える体操をご紹介します。

☎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～

- ① 4月4日(火) 午前9時30分～11時 菊池警察署 午後0時45分～4時 (株)熊本畜産流通センター
- ② 4月26日(水) 午前9時30分～11時45分 JA 菊池本所
- ③ 4月28日(金) 午後1時45分～4時 菊池都市医師会立病院

内容 400ml献血  
献血カードをお持ちください  
献血の安全性向上のため、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。

☎健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219

# 禁煙で健康な人生へ

たばこによる健康被害は喫煙者だけでなく、周りの受動喫煙者にまで及びます。自分や家族の大切な体を守り、健康な人生を送るためにも、自分に合った方法で禁煙を始めてみませんか。

## 喫煙者のリスク

喫煙はがんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)や結核などの呼吸器疾患、2型糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しています。喫煙を始める年齢が若いほど、がんや循環器疾患のリスクが高まるだけでなく、総死亡率が高くなることも分かっています。

## 受動喫煙のリスク

たばこから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にもニコチンやタールなど、多くの有害物質が含まれています。本人は喫煙しなくても、周りのたばこの煙を吸わされてしまうことにより、肺がんや虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群などの発症リスクが上昇します。

## 加熱式たばこなら安全?

加熱式たばこの主流煙にもニコチンや発がん性物質など、多くの種類の有害物質が含まれています。まだ販売期間が短く、研究が十分に行われていないため、現段階で健康への影響を予測することは難しい状況です。

## 禁煙を成功させるための準備

禁煙開始日を設定する カレンダーに○を付けたり、宣言書を作り見やすい場所に貼ったりすると禁煙への意欲が高まります。喫煙道具を処分 後戻りできないように、たばこやライター、灰皿などを処分しましょう。メリットを考えよう 成功後をイメージしておく、辛くなったりときでも初心に戻って考えることができそうです。咳や痰が止まり、呼吸が楽になる。自分や家族が病気になるリスクが減る。▼食事がおいしくなる。▼肌の調子が良くなる。▼部屋や衣類からたばこの臭いがなくなる、など。

## 禁煙開始後のポイント

個人差はありますが、禁煙開始後2～3日をピークに離脱症状(禁煙症状)が現れ、その後2～3週間程度でほとんどなくなるといわれています。この期間を乗り切ることが重要です。たばこが吸いたくなる場所や場面を避ける 飲み会など、たば

## 歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子  
2月の歯科検診で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。※敬称略。( )内の行政区は検診日時点

- 赤星湊音(北宮) 宮城結斗(西郷)
- 金光絢土(立石) 古川蒼真(羽根木)
- 京谷 玲(下町) 山田健心(妻越)
- 直野一木(野間口) 坂本剛悠(富出分)
- 堀之内結寿(今) 池田滯央(富の原東)
- 山田有珠(北原) 花岡侑莉(桜山四)
- 山本逢央(上西寺) 藤本菜央(薬師)
- 佐々和花(新古閑)

- 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

吸いたくなる場面	代わりにする行動
朝起きてすぐ	→ すぐに顔を洗う
食後	→ 歯磨き
コーヒーと一緒に	→ 紅茶に代える
出勤中の車の中	→ 大声で歌う
仕事の休憩時間	→ 職場の人に禁煙宣言をする
帰宅時の車の中	→ 深呼吸
飲酒	→ 冷水を置いておき、吸いたくなったら飲む

## 失敗しても大丈夫!

禁煙に成功した多くの人が、3～4回の失敗を経験しています。うまくいかなかったからと自己嫌悪に陥ったり、くじけたりせずに、失敗を良い経験としながら何度でも挑戦しましょう。

禁煙に成功した多くの人が、場合もあります。そのような場合は、ニコチンガムやニコチンパッチなどの禁煙補助剤を利用するのも1つの方法です。医師から自分に合ったアドバイスを受けられる「禁煙外来」もあります。禁煙の治療薬が処方されるため、成功率が高まるといわれています。