

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。

離婚した場合、婚姻期間中の厚生年金を分割し、それぞれ自分の年金とすることができ、離婚後2年以内に手続きが必要ですので、早めに近くの年金事務所か街角の年金相談センターまでご相談ください。

【年金分割の方法（2種類）】

①合意分割
2人からの請求により、年金を分割できます。年金分割の割合は、2人の合意または裁判手続によって決定されます。

②3号分割
サラリーマンの妻である専業主婦など、国民年金第3号被保険者（厚生年金保険の被保険者または共済組合の組合員の被扶養配偶者で、20歳以上60歳未満の人であった人からの請求で、年金を分割できます。

年金分割の割合は、2分の1ずつで、平成20年4月以降の第3号被保険者期間中の報酬額が分割の対象となります。

問い合わせ先

■熊本西年金事務所 お客様相談室
☎096(353)0142
自動音声案内「1を押して2」
街角の年金相談センター熊本
☎096(206)2444

ねんきんネットとは
ねんきんネットはインターネットを通じて自身の年金の情報を確認できるサービスです。いつでもどこでも、パソコンやスマートフォンから自身の年金情報を確認できます。

ねんきんネットでできること

▼年金記録の確認▼将来の年金見込み額の確認▼届書の電子申請▼各通知書の再交付申請（公的年金などの源泉徴収票・年金額改定通知書・国民年金保険料控除証明書など）▼追納過納月数と金額の確認など

マイナポータルとは
行政手続のオンライン窓口です。マイナポータルを利用することで、国民年金手続きの電子申請ができます。

マイナポータルを利用した電子申請の一覧

▼資格取得（種別変更）▼免除（納付猶予）申請▼学生納付特例申請▼産前産後免除該当▼口座振替（辞退）納付申出書▼付加保険料納付（辞退）申出

問い合わせ先

■熊本西年金事務所 お客様相談室
☎096(353)0142
自動音声案内「1を押して2」

夏に取りたい栄養

暑い日が続くと「疲れが抜けにくい」「食欲が湧かない」など、夏バテのような症状がでることはありませんか。今月は、夏の栄養がテーマです。暑い夏を元気に乗り切るための栄養について紹介します。

夏バテとは？

食欲低下や水分・栄養不足で、スタミナ不足になる状態のことをいいます。

【主な原因】

- 暑さによる食欲低下で栄養が不足する
- 大量の汗で、体の水分やビタミン、ミネラルが失われる
- 室内と屋外の温度差で、自律神経が乱れる など
- また、暑いからといって、冷たいものを取りすぎると、消化機能が低下して、食欲が落ちることもあります。

夏バテ予防のために取りたい栄養素

【タンパク質】細胞を元気にするタンパク質が必要不可欠です。朝・昼・夕の食事に魚や肉、卵、大豆製品、乳製品などを1〜2品取り入れましょう。

ビタミンB群と合わせて取ることがおすすです。腎機能が低下している人は、タンパク質の摂取量を医師に相談してみてください。

【ビタミンB1】ビタミンB1

には糖質をエネルギーに変え、老廃物の代謝を良くする働きがあります。そのため、ビタミンB1が不足するとエネルギーが十分に作れず、体の機能が低下し食欲不振になったり、疲れやすくなったりします。

香り成分アリシンと組み合わせることで、効率よく摂取できます。

食品例（ビタミンB1）：豚肉、ウナギ、枝豆、大豆、ゴマなど

食品例（アリシン）：ニンニク、ネギ類など

【ビタミンC】暑さや温度差など、ストレスに対する抵抗力を高めます。タンパク質と組み合わせることで免疫力がアップします。

食品例：ブロッコリー、レモン、キウイフルーツ、ピーマンなど

【クエン酸】体内でのエネルギー産生に働くため、疲労回復効果があると考えられています。

食品例：レモン、梅干し、カボスなど

【食欲の増す食材をプラス】

酢や梅干し、柑橘類の酸味、ショウガ、ニンニクなどの香味、カレー粉などの香辛料を料理にプラスして、食欲を増す工夫をしましょう。

暑い日は、食事だけでなく水分と休息も十分に取しましょう。

「ねんきんネット」とマイナポータルを利用ください

介護予防ミニ講座

～ 健康長寿は、唾液力! ① ～

健康な大人の唾液は1日1～1.5Lの量が出ています。しかし、高齢になると半分～7分の1まで減少するといわれています。今月から4回にわたり、唾液についてシリーズでお伝えします。

高齢者にうれしい♪ 唾液の5つの効果

食べ物をおいしくする

おいしさをしっかり感じられるようにする。
※味覚障害の人が、味覚が改善された例もあります

飲み込みやすくする

パサパサした食べ物を口の中でまとめ、飲み込めるようにする。

入眠がスムーズ

メラトニンというホルモンが、睡眠の質を高める。

入れ歯の安定

唾液が少ないと入れ歯が不安定になり、痛みが出ることもある。

老化防止

パロチンという若返りホルモンが含まれている。

☎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

- ①8月25日(月) 午前9時30分～11時30分
- ②8月26日(火) 午前9時30分～11時45分

と ころ

- ①泗水支所 ②菊池警察署

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

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子 ※敬称略。()内の字は健診日時点
6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。

赤星賢人(木柑子)	山本千華(玉祥寺)	元村彩虹(大琳寺)
井上直士(隈府)	若杉一花(片角)	松下 翠(砂田)
岡村佳奈(北宮)	中尾桜冬(赤星)	城 莊稀(岡田)
緒方彩翔(西寺)	小柳妃葉(巨)	山下楓珠(砂田)
木村百花(隈府)	後藤心暖(袈裟尾)	田苗琴葉(伊萩)
嶋谷結菜子(野間口)	迫脇菜那子(隈府)	濱田 紬(吉富)
高橋美月(野間口)	佐野木柊羽(原)	上野緋陽里(吉富)
野村頼廉(西寺)	園 雫石(木柑子)	佐藤蒼天(吉富)
宮本萌生(西寺)	立山仁琥(袈裟尾)	三池 樹(吉富)
三好心都(木柑子)	中野泰誠(広瀬)	森本詩心(吉富)
森唯千花(隈府)	村田蒼空(豊岡)	本田稟幸(福本)
安武叶采(北宮)	山下竜空(下河原)	

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

豚しゃぶの玉ネギソース

夏バテ防止におすすめのレシピを紹介します

【材料】(4人分)

豚もも(しゃぶ肉) 240g
トマト …………… 2個
ナス …………… 2本
レタス …………… 80g
料理酒 ……… 大さじ1



玉ネギソース

玉ネギ 120g 砂糖 小さじ2
濃口醤油 大さじ1強 おろしショウガ 適宜
ごま油 大さじ1弱 刻みニンニク 適宜

【作り方】

- ①沸騰した湯(1000mL)に料理酒を加え、豚肉を茹でて、ざるにあげる。
- ②トマトはくし切りにする。ナスは薄くスライスして電子レンジで加熱する。
- ③玉ネギはすりおろしてボウルに入れ、その他のソースの材料を加え、よく混ぜて電子レンジで2～3分加熱する。
- ④皿の上にレタスを敷き、茹でた豚肉、ナス、トマトをのせて、玉ネギソースをかける。