

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。

届出先 保険年金課、各支所市民生活課

添付書類 ● 出産前に届出をする場合…母子健康手帳など出産予定日が分かるもの
● 出産後に届出をする場合…被保険者と子が別世帯の場合は、出生証明書など出産日と親子関係が分かるもの

【問い合わせ先】
熊本市西年金事務所国民年金課 ☎096(353)0142
※自動音声案内「2」を押して「2」

年金相談・請求手続きには「予約相談」をご利用ください

予約の際は基礎年金番号が分かる年金手帳や年金証書などをご準備ください。

【問い合わせ先】
■年金事務所（予約専用）☎0570(05)4890
■熊本市西年金事務所 ☎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

がんを予防するワクチン接種を

安全性が確認されるまで積極的勧奨が控えられていた子宮頸がんワクチン(以下HPVワクチン)。これまで、接種機会のなかった人を対象としたキャッチアップ接種が決定しました。今回は、HPVワクチンについてお知らせします。

HPVワクチン勧奨再開

HPVワクチンは、平成25年4月に小学校6年生〜高校1年生相当を対象に定期接種となりましたが、接種後に「ワクチンとの因果関係を否定できない持続的な疼痛の発生頻度等がより明らかになり、国民に適切な情報提供ができるまでの間、定期接種を積極的に勧奨すべきではない」とされ、平成25年6月に「積極的勧奨の差し控え」が決定しました。

子宮頸がんの概要

子宮頸がんは、子宮入口の子宮頸部と呼ばれる部分に発生します。子宮頸がんが発生する原因は、ヒトパピローマウイルス（HPV）に持続的に感染することと考えられています。HPVは性交渉により感染し、多くの女性が一生に一度は感染すると言われる、ありふれたウイルスです。通常は、ウイルスに感染し

「一産前産後免除制度」をご利用ください

出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間の国民年金保険料が免除されます。多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間の国民年金保険料が免除されます。

産前産後期間の取り扱い

産前産後期間として認められた期間は、保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

しても、免疫機能により排除されますが、ウイルスが排除されずに長期間感染が続く場合があります。がん化することがあります。

子宮の入口付近に発生することが多いので、婦人科の診察で観察や検査しやすく、発見されやすいがんです。また、早期に発見すれば比較的治療しやすく予後の良いがんですが、進行すると治療が難しいことから、早期発見が極めて重要です。

予防について

HPVワクチンで感染を防ぐとともに、子宮頸がん検診によって前がん病変を早期発見・治療することが重要とされています。HPVワクチンは、子宮頸がん全体の50〜70%の原因とされる2種類のウイルス（16型と18型）の持続感染などの予防効果を持ちます。

定期接種対象ワクチンについて

現在、定期接種として使用できるワクチンは、2種類です。いずれも、3回の接種が必要で、1回目接種したワクチンを2、3回目も接種します。

国民年金保険料の「学生納付特例制度」があります

学生納付特例制度は、学生が申請により保険料の納付を猶予される制度です。制度を利用することで、将来の年金受給権の確保だけでなく、万一の事故などにより障がいを負ったときの障害基礎年金の受給資格を確保できます。

キャッチアップ接種について

HPVワクチンの積極的勧奨の差し控えにより、接種機会を逃した人に対し、公平な接種機会を確保する観点から、特例として、令和4年度より定期接種の対象年齢を超えて無料で接種できます。

対象者 平成9年4月2日〜平成18年4月1日生まれの人
※平成18、19年度生まれの女子通常の対象年齢を超えても、令和7年3月末まで接種可能
接種期間 令和7年3月31日
その他 過去にワクチン接種歴があり、長期にわたり接種を中断していた人は、残りの回数の接種を行います。

個別通知

対象者宛てに5月に個別通知（予約票同封）を行います。対象以外の人で、接種を希望する場合は、健康推進課窓口で予約票を発行します。

※発行の際は、母子手帳が必要
個別通知対象者 令和4年4月1日現在、12歳・15歳・17歳・26歳の人の人
接種当日の留意事項
▼小学6年生〜中学3年生は、保護者同伴が必須▼高校1年生〜高校3年生は原則保護者同伴。同伴できない場合は、「保護者同意書」を当日に持参（保護者同意書は、健康推進課窓口へ設置）▼当日は、予約票、母子手帳、本人確認ができる書類を持参

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子
3月の3歳児健診で虫歯のなかった人を紹介します！（敬称略）※行政区は検診日時点

- | | |
|------------|-------------|
| 梅田和弥(野間口) | 福島明音(高田) |
| 古閑 光(野間口) | 平山陽茉莉(新古閑) |
| 堤 虹心(辻) | 園田竹麻(大尺) |
| 西村心花(東原) | 谷田悠鳥(湯舟) |
| 淵上侑我(中西寺) | 松岡咲都(片川瀬) |
| 本多さくら(中西寺) | 三池汐里(高永) |
| 後藤 凪(上出田) | 井口翔輝(桜山六) |
| 西岡紘斗(上赤星) | 今村陸人(桜山二) |
| 門田望叶(上赤星) | 中山綺心(朝日団地) |
| 中林 瞳(植古閑) | 樋口瑛人(桜山一) |
| 秋岡 豊(山崎) | 古市 侑(田島二) |
| 上野稜央(内島) | 右田彩姫(辰頭西団地) |
| 高本知花(下水次) | 山田 陵(桜山三) |
| 野中悠翔(七城田中) | 三池 陽(朝日団地) |

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

介護予防ミニ講座

～ 日常の活動で骨を強くする ～

日常の活動でも骨を強くすることができます。掃除は散歩と同じくらいの運動量があり、立っていることは座っていることよりも骨に負荷がかかり、骨は強くなります。日常の活動をしっかりと行い、続ける事が、強い骨を作っていく運動になります。

日常の活動例

調理、買い物、床掃除、洗濯物干し、階段の昇り降り、草取り、通勤・通学など、日々の生活に必要な動作

和式の生活(布団に寝る、座布団を使っの立ち座り)は、自然と骨に負荷がかかり強い骨を作っています。洋式の生活では、体への負担が少ない反面、骨への負荷も少なくなっています。筋力やバランス能力を鍛える点では和式の生活が良いのかもしれませんが、

しかし、膝関節や股関節に負担がかかることで痛みがある場合などは無理しないことが大切です。

☎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 ～

内 容 400ml献血

- 5月17日(火) 県北広域本部 午前9時～11時45分
- 5月27日(金) 市役所正面玄関 午前9時30分～11時、午後0時15分～4時
- 5月30日(月) 県北広域本部 午前9時30分～11時30分、午後0時45分～4時

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。

薬を飲んでいる人でも献血できる場合があります。会場で医師が判断しますのでご相談ください。

HIV検査目的の献血はお断りしています

HIV検査は菊池保健所(☎0968(25)4138)で行ってください。無料・匿名で検査を受けることができます。

☎健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219

