

# 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。

- **3つの基礎年金があなたの一生をサポートします**
- **老後に備えます**  
65歳から一生涯、老齢基礎年金が支給されます(終身保障)。  
① **老齢基礎年金** 本年度年金額 81万6千円(満額)
- **不測の事態に備えます**  
病気やけがで障がいを負って働けなくなったときは「障害基礎年金」が、また、万一人が亡くなったときは、残された子のある配偶者や子に「遺族基礎年金」が支給されます。  
会社員や公務員であるときの障がいや死亡の場合は、厚生年金や共済年金からも基礎年金に上乘され、年金が支給されます。  
② **障害基礎年金** 本年度年金額 ▼1級 102万円  
▼2級 81万6千円
- ③ **遺族基礎年金** 本年度年金額 (子のある配偶者) 105万800円
- ※②③は子の人数によって加算があります(2人目まで:各23万4800円、3人目以降:各7万8300円)

- **出張相談のご案内**  
熊本西年金事務所では、出張による年金相談を実施しています。左記まで予約をお願いします。
- ① **熊本市北区役所**  
☎096(272)6905  
毎月第4(木)午前10時～午後3時
- ② **山鹿市役所**  
☎0968(43)1576  
毎週第1以外の(木)午前10時～午後3時
- ③ **菊池市役所**  
☎0968(25)7218  
毎月第1(水)、第2・4(木)午前10時～午後3時
- ④ **大津町役場**  
☎096(293)3112  
毎月第3(金)午前10時～午後3時  
※日程などは都合により変更になることがあります

## 介護予防ミニ講座

### ～骨折予防①～

介護が必要になった主な原因の一つである『骨折』は、増加傾向にあります。県の75歳以上の高齢者の骨折受診の割合は、全国で5位になっています。(NDBデータ 2021年)

骨折の原因に骨粗しょう症がありますが、これは女性の高齢者に多くみられる病気です。

**骨折予防のポイント**

骨粗しょう症を早く見つけ治療することで、骨折のリスクを低くすることができます。ぜひ、骨密度検査を受けてみてください。

今回は、骨折予防の運動と日光浴について紹介します。

☎高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216

## 献血を広げよう

### 献血を実施する事業所を募集中です!

熊本県赤十字血液センターでは、企業や学校など団体での献血への協力をお願いしています。血液製剤には有効期間があり、安定的に患者さんへ血液を届けるには、継続的な献血への協力が必要不可欠です。しかし、新型コロナウイルス感染症の影響で、献血協力者や献血バスの巡回が減少している状況です。

以下に献血バス配車の目安を記載していますので、ご検討ください。

**1日献血の場合**(400mL献血:50～60人程度)  
【時間】午前9時30分～正午、午後1時30分～4時

**半日献血の場合**(400mL献血:30人程度)  
【時間】午前9時30分～正午または午後1時30分～4時

**献血バスの駐車場所**  
【全長】12m 【全幅】3m 【全高】4m

**受付場所** 会議室、事務所など

☎熊本県赤十字血液センター ☎096(384)6725

# 妊娠中と産後のメンタルヘルス

お母さんの心の健康は、赤ちゃんが健やかに育つためにとっても必要なことです。お母さん自身はもちろんですが、家族や周囲の人も妊娠中や出産後の体と心の変化を知り、理解することが大切です。

**体の変化**

妊娠初期(〜15週ごろまで)では、妊娠に対する不安やつわりなどにより、体と心の変化も大きく、ストレスがたまりがちになります。

妊娠中期(妊娠16週ごろ)では、初期に比べると心身ともに安定し、早い人で胎動を感じるようになります。そのため、より赤ちゃんへの愛情を抱くようになります。

妊娠後期(妊娠28週以降)では、出産・育児に対する不安や緊張感が高まり眠れなくなったり、食欲がなくなったりすることもあります。大きくなったお腹で普段通りの生活を送ることが困難になってきます。周囲の協力が何より不可欠な時期です。

**心の変化**

■ **マタニティブルー**  
出産後は赤ちゃんが生まれてうれいはずなのに、気分が落ち込んだり、赤ちゃんへの愛情が湧かなかつたりすることがあります。これは、妊娠中に分泌されていたホルモンと出産後に分泌されるホルモンのバランスが変化することで起こります。些細なことでも不安になる、緊張する、涙が出る、気分が沈む、集中力がなくなるといった状態をいいます。多くは出産後1週間ごろまでにみられます。1〜2日で良くなることも多く、心配いらない場合がほとんどです。

■ **産後うつ病**  
マタニティブルーといわれるような症状が産後3カ月ごろまで続く場合に、産後うつ病と診断されることがあります。産後うつ病にならないためには、周囲の人の協力が不可欠です。妊娠経過や体調にもよりますが、気分転換を図り、ゆっくり過ごす時間を取るなどしてリフレッシュしましょう。不安を感じるときは医師や助産師、保健師に相談しましょう。

**市の産後ケア事業**

市では、安心して子育てができるように、産後サポートの一つとして、産後に育児不安のある人や心身のケアが必要な人、支援が必要な人に産後ケア事業を行っています。

今年度から、これまでの宿泊型、訪問型、通所型(集団)に加えて、通所型(個別)が利用できるようになりました。

【対象】産後1年未満の人

## 歯ッピーキッズ

### 3歳児健診時「むし歯なし」の子

4月の歯科検診で、むし歯がなかったお子さんをご紹介します。 ※敬称略。( )内の行政区は検診日時点

有働 仁(雪野)	山本 一步希(流川)
高城 奈由(正院町)	宗 悠翔(岩本)
竹田 明砂(北宮)	森 陽葵(平)
稗田 千桜(野間口)	河内心希(富の原一)
富田 浩輔(東原)	稗田 璃々(富の原東)
原川 礼奈(中原)	古市 彩葉(田島二)
上野 芽紗(内島)	松田 百永(泗水田中)
加藤 希依(岡田)	吉本 瑠衣(福本一)
佐藤 叶大(間所)	松岡 浩志(泗水田中)
中島 和寿(間所)	春田 武憲(田島二)
長谷 賢樹(西郷)	高松 結葵(桜山四)

**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

**宿泊型**  
指定の産婦人科医院(斎藤産婦人科医院)に宿泊して、産後の体を休めることができます。生後3カ月未満まで。食事付き(昼食・夕食・朝食で1泊2日)から6泊7日まで利用できます。料金:1泊7千円

**訪問型**  
助産師が自宅へ訪問し、お母さんと赤ちゃんのケアを行います。1人当たり3回まで。料金:1回15000円

**通所型(集団)**  
「ゆったり育児相談」  
赤ちゃんがゆっくり過ごしながら助産師に相談できます。月1回、午前10時～午後3時まで、料金:1回15000円

**通所型(個別)**  
助産院へ出向いて、助産師のケアを受けることができます。長時間型・短時間型合わせて3回まで。料金:▼長時間型(4〜5時間) 3千円  
▼短時間型(2時間程度) 15000円

※全ての項目で住民税非課税世帯や生活保護受給世帯の人は利用料の減免があります