

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。

「老後」と「もしも」のときに備えましょう

今年も残りわずかとなりました。皆さん、国民年金の保険料は納めましたか。年金は、自分自身だけでなく世代間の助け合いです。

未納のままですと、「老後」の年金はもちろんのこと「もしも」のときの障害基礎年金や遺族基礎年金などが受けられない場合があります。このようなことがないように、保険料は必ず納めましょう。

国民年金保険料の支払いに困ったら

国民年金の長い加入期間中には、病気やけが、失業などの経済的理由で、保険料を支払うことが困難な時期があるかもしれません。そんなときは、「免除制度」があなただの年金を守ります。

「免除申請書」に必要事項を記入し、健康推進課または各支所市民生活課の国民年金窓口へ提出してください。代理で申請する場合は、申請する人の年金手帳または納付書および印かんを預かってください。

また、継続申請により期間延長承認に該当する人以外は、毎年申請が必要です。



追納制度をご存知ですか？

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することができます。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。

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、当時の保険料に計算額が付きまします。早めに追納することをお勧めします。

※申請書提出後、年金事務所前で年度所得額に基づき審査があります。審査の結果、免除が認められないこともあります。

※国民年金保険料の一部免除（4分の3免除・半額免除・4分の1免除）が承認された人は、残りの一部保険料を納めないと未納期間となり、老後に受け取る年金（老齢基礎年金）や障がい、死亡に対する年金（障害基礎年金、遺族基礎年金、死亡一時金）を受け取ることができない場合があります。ご注意ください。

要注意！冬に怖いヒートショック

寒い季節になり、温かい風呂は癒やしの時間ではないでしょうか。しかし、急激な血圧の変動によりヒートショックが起きてしまう可能性があります。一歩間違えると命の危険になりかねません。ヒートショック対策を心掛け、体に負担が少ない生活を送りましょう。



ヒートショックとは

暖かい場所から寒い場所へ行く時、体は体温を調節するために血管を収縮させ、体の熱を外に逃がさないようにします。この時、血圧は急上昇します。しかし、暖かい場所へ戻ると血圧は下がります。このように、温度差による血圧の急激な変化で心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こすことをヒートショックといいます。

ヒートショックが起きやすい場所

10℃以上の極端な温度差がある場所は特に危険です。暖房を使用する11月から3月は、暖かい部屋から暖房がない別室やトイレに行く際は注意が必要です。

特に気を付けてほしいのは風呂です。寒い脱衣所では血圧が上がります。その後、寒い浴室でさらに血圧は上がります。この状態で熱めの湯に漬かると、急に体が温

まるため血圧が急激に下がり、失神や心筋梗塞、脳梗塞を引き起こします。その結果、溺れて命の危険につながる恐れがあります。

高齢者の「不慮の溺死および溺水」による事故の死亡者のうち、約7割は浴槽内での溺水で亡くなっています。（平成30年人口動態調査より）

ヒートショックになりやすい人

ヒートショックを起こしやすいのは高齢者だけではありません。次の項目に当てはまる人は、特に注意し対策をしましょう。

- 65歳以上である
- 動脈硬化がある
- 高血圧、糖尿病、脂質異常症がある（動脈硬化のリスクがある）
- 肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある
- 食後や飲酒後に入浴する

ヒートショックを防ぐために

予防のためにポイントを押さえましょう。

- 1 入浴前に脱衣所や浴室を暖めて、お湯の温度は41℃以下にしましょう。
- 2 42℃以上は心臓に負担がかかりやすくなります。入浴前にシャワーで浴室を暖めたり、しばらく

湯船の蓋を開けたりしておきましよう。

心臓から遠い手や足からかけ湯をして、お湯の温度に体を慣らしてから漬かることで、急激な血圧の変化を防ぐことができます。

- 2 ゆっくり湯船から出しましょう。急に立ち上がると、めまいや失神の恐れがあります。
- 3 食後や飲酒後、薬を飲んだ後は入浴を避けましょう。食後低血圧の危険やヒート

シートの危険が高まる可能性があります。

- 4 家族に声をかけて入りましょう。入浴中の事故は早期発見してもらうことが大切です。入浴前に家族に声をかけてから入りましょう。



歯ッピーキップ



3歳児健診時「むし歯なし」の子

10月14日・23日の歯科検診で、むし歯がなかったお子さんを紹介いたします。（敬称略）※行政区は検診日時点

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 今村 禅 (上西寺) | 坂本桜弥 (岩瀬) | 右田百萌果 (富出分) |
| 赤星茉妃琉 (北宮) | 古閑愛叶 (甲佐町) | 西本颯佑 (田吹) |
| 江藤蒼治朗 (東原) | 榎原季吉 (加恵) | 池田恵絆 (田島団地) |
| 金田優人 (花房台) | 宮崎一嘉 (前川) | 黒田桜季 (桜山二) |
| 川上瑠奈 (上西寺) | 清田真由 (小原) | 伊藤陽那太 (田島二) |
| 高木結菜 (菊池平野) | 生田 結 (高江) | 岡 凜咲 (村吉) |
| 高村悠斗 (長野) | 椛 清真 (朝日団地) | 上田宙空 (村吉) |
| 竹野颯真 (下赤星) | 中村煌ノ介 (久米一) | 松田怜土 (岡) |
| 前田康泰 (花房台) | 東 裕仁 (村吉) | 小林福来 (朝日団地) |
| 益寄 詩 (北原) | 若下優月 (井戸方) | |
| 宮川 怜 (野間口) | 松村碧斗 (上住吉) | |

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

今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。

介護予防ミニ講座

～自分のBMIを知ってフレイル予防～

フレイルとは、年を重ねて体や心の働きや社会的なつながりが弱くなった状態を指します。この状態を放置すると、要介護状態になる可能性があります。早めに気付いて適切な取り組みを行うことで、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

次のような傾向はフレイルかもしれません。▶食欲がなくなった。▶疲れやすく何をしても面倒だ。▶体重が以前よりも減ってきた。

BMI(体格指数)をチェック!

半年の間に2～3kg体重が減った場合は、フレイルの危険性があるので注意しましょう。

【BMIの計算】BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

65歳以上の人で21.5～24.9は目標とする範囲、21.4以下は痩せ過ぎ(低栄養状態)、25.0以上は肥満になります。心配な人は、かかりつけ医や地域包括支援センターの保健師・管理栄養士にご相談ください。

☎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ます。下記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。



献血推進キャラクター けんけつちゃん

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