

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。

2 納付猶予申請
50歳未満の人(学生を除く)で、本人、配偶者(別居中の配偶者を含む)それぞれの前年所得が一定額以下の場合、申請により保険料の納付が猶予されます。

3 学生納付特例申請
大学(大学院)、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校など、対象となる学校(学生納付特例対象校)に在学する学生などで、学生納付特例を受けようとする年度の前年の所得が基準以下、または失業などの理由がある場合、申請により保険料の納付が猶予されます。

「保険料の追納制度」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。

ただし、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、当時の保険料に加算額が付きましますので、早めに追納することをお勧めします。

国民年金保険料の支払いに困ったら…

1 免除(全額免除・一部免除)申請
本人、配偶者(別居中の配偶者を含む)、世帯主それぞれの前年所得が、一定額以下の場合や失業などの理由がある場合、申請により保険料の納付が全額免除、または一部が免除されます。

詳しくは、日本年金機構のホームページをご覧ください。

※1の全額・一部免除を受けた期間がある場合、保険料を追納しなければ、全額納付したときに比べて将来の年金額が少なくなり、一部免除を受けた期間がある場合は、納付すべき一部の保険料を納付しないと、その期間の一部免除が無効(未納と同じ)となります

※2の納付猶予を受けた期間は老齢基礎年金には反映されません

※3の制度を利用すると、付加年金および国民年金基金はご利用できません



日本年金機構ホームページ

やってきました! 年に一度の健診(検診)

この1年、食事や運動で頑張った成果を健診で確認してみませんか。自分の体を知り、生活習慣を管理することは健康維持の基本です。現状を数値で客観的に振り返り、今後の生活に生かす機会として、ぜひ健診を受診しましょう。

「集団健診」「個別健診」どちらかの受診方法をお選びください

集団健診 → 養生園で受診

- 1 市役所に申し込む
- 2 問診票が届く
- 3 指定された日時に受診 ※日程変更は可能
【実施期間】8月1日(土)～12日(水)、9月1日(火)～9日(水)

個別健診 → 医療機関で受診

- 1 市役所に申し込む
- 2 受診券(問診票)が届く
- 3 医療機関に電話予約
- 4 医療機関で予約日に受診

※健診項目によって実施期間が異なります。医療機関や実施期間は令和8年度各種健診申込書を発送しています

お知らせ

- ▶75歳になると「後期高齢者健診」を受診できます。受診を希望する人は、お問い合わせください。
- ▶特定健診は菊池市国民健康保険加入者が対象です。全国健康保険協会(社会保険)・共済組合などの加入者は、ご加入の保険者にお尋ねください。各種がん検診は市の健診で受診できます。
- ▶以下対象年齢の人に「がん検診無料クーポン券」を送付していますのでご利用ください。

- 子宮頸がん検診**
平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの女性
- 大腸がん検診**
昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生まれの人
- 乳がん(マンモ)検診**
昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生まれの女性
- ▶健診(検診)は、熊本健康アプリのミッションポイント対象です。

「ピロリ菌抗体検査」を実施します

ピロリ菌感染の早期発見により、胃がんになるリスクを減らすことができます。申し込みには条件がありますので、右記の健診申し込み専用フォームから確認するか、健康推進課までお問い合わせください。

- 対象** 40歳以上(令和9年3月31日時点)の市民で、集団健診において特定健診か後期高齢者健診を同日に受診する予定の人
- 自己負担** 1,700円 **会場** 菊池養生園

健診の種類・料金 令和9年3月31日(水)現在の年齢です。(後期高齢者健診は健診当日の満年齢)

項目	対象者	個人負担金	
		養生園(集団健診)	医療機関(個別健診)
生活習慣病健診	19～39歳	2,000円	—
特定健診	40～69歳	1,500円	1,500円
	70～74歳	800円	800円
後期高齢者健診	満75歳以上	800円	800円
結核検診	65歳以上	無料	左と同額
肺がん検診	30歳～69歳	500円	※養生園のみ集団健診以外の日も実施
	70歳以上	200円	
胃がん(バリウム)検診	30～69歳	1,800円	—
	70歳以上	800円	
腹部超音波検診	19～69歳	1,700円	—
	70歳以上	1,200円	
大腸がん検診(便潜血検査)	30～69歳	500円	—
	70歳以上	200円	
大腸がん郵送検診	30～69歳	500円	—
	70歳以上	200円	
子宮頸がん検診	20～69歳	1,500円	1,900円
	70歳以上	600円	600円
乳がん(マンモ)検診	40～69歳	1,000円	1,800円
	70歳以上	500円	1,000円
乳がん(エコー)検診	20～69歳	1,300円	—
	70歳以上	500円	
骨粗鬆症検診	40・45・50・55・60・65歳の女性	1,000円	—
	70歳の女性	400円	
歯周疾患検診	20・30・40・70歳	400円	500円
	50・60歳	800円	1,000円

健診の申込方法 専用フォーム→健康推進課(☎(25)7219)まで電話、または専用フォームから申し込んでください。



歯ッピーキッズ 3歳児健診時「むし歯なし」の子

- 5月の3歳児健診の歯科健診で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。(敬称略)※行政区は健診日時
- 碓山楓乃(片角)
 - 緒方李杏(西寺)
 - 中嶋潤(野間口)
 - 山本莉希(北宮)
 - 長船響(新明)
 - 安武千裕(福本)
 - 岩崎陽乃(巨)
 - 吉良妃織(今)
 - 矢野実鈴(隈府)
 - 高宮楓佳(豊間)
 - 青波細依(福本)
 - 西山虎優(田島)

介護予防ミニ講座

～ 熱中症とフレイル予防 ～

この季節に注意したい熱中症。昨年の5～9月は、平成20年以降で最も多い救急搬送数で、高齢者は全体の6割、発生場所は住居が約4割でした。

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。室内の温度や湿度に注意し、エアコンや扇風機の使用をためらわない、服装の調節や濡れたタオルなどを肌に当てるなどを行ってください。

また、熱中症に気をつけながら、軽い体操や座ってできる運動をして、フレイル予防に努めましょう。

おすすめの運動

椅子に座って腹筋・足上げ

椅子に座ったまま片足ずつ交互に膝を伸ばす。または座ったまま足踏みを行う。



椅子に座ってスクワット

椅子からゆっくり立ち上がり、ゆっくり座る。この動作を10回程度繰り返す。



☎高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216

手話ミニ講座

～ 手話で表現してみよう! ～

音声言語でも、同じ言葉で違う意味のものがあるように、同じ手話の表現でもいくつかの意味を持つものがあります。(「暑い」=「夏」=「南」)

また、同じ手話を繰り返すことで、複数の意味を表すこともあります。(「休み」+「休み」+「休み」=連休) もうすぐ夏休み。動画サイトで手話を学んでみてはいかがでしょうか。



- 1 【「夏」の手話】 うちわを持って顔の横をおおぐように動かす(「暑い」や「南」も同じ)
- 2 【「連休」の手話】 両手の平を下に向け、人さし指側をつける動作(「休み」の手話)を左から右へ動かす

☎福祉課障がい福祉係 ☎0968(25)7213

【協力】手話サークルやまびこ会