

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。

年金生活者支援給付金制度

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されます。

受け取りには請求書の提出が必要です。案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

対象 要件をすべて満たしている必要があります。

●老齢基礎年金受給者

- ・65歳以上
- ・世帯員全員が市町村民税非課税
- ・年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下

●障害基礎年金・遺族基礎年金受給者

- ・前年の所得額が約47.2万円以下

手続き

●新たに年金生活者支援給付金を受け取る人

日本年金機構から請求手続きのお知らせが9月頃から順次届きます。同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）に必要事項を記入し提出してください。

令和4年12月末ごろまでに請求手続きが完了すると、令和4年10月からさかのぼって受け取ることができます。

コロナ禍でも健康づくり！

新型コロナウイルス感染症が生活スタイルに影響を与えて2年以上になります。コロナ禍の中でも健康を維持することは長い人生においてとても大切です。市では、感染対策を徹底した上で市民の皆さんの健康づくりを行っています。



ラダートレーニングを通して、健康づくりに取り組んでいます

健康推進課が実施する運動教室を開催しています

健康づくりの中心となるウォーキング教室

市内の4カ所で毎週実施し、全教室で約100人の参加者が「歩くことでの健康づくり」を体感中です。「1人ではなかなか習慣化しづらいウォーキングも、誰かと一緒に継続できます」といった意見をいただいています。

●フィットネスウォーキングスクール（菊池）

市総合体育館でウォーキングを中心にストレッチやフィットネスプログラムなどを組み合わせた内容

容で実施しています。ウォーキングだけでなく、ゲーム感覚でさまざまな動きを組み合わせることで、楽しく運動ができます。

●歩道・散歩道（七城・旭志）

合気道の正しい姿勢や体の使い方を学び、体に負担のないリラックスした状態で歩くことを学びます。運動初心者向けの教室です。自然を感じながら、ウォーキングの楽しさを体感できます。

●歩き方教室（泗水）

泗水緑道の木陰で実施しています。「正しく歩く」をモットーにマンツーマンで指導しています。正しく歩くことで、関節性疾患などの予防効果も見込めます。

上半期には、その他にも強度を強くした「ハード&ロングウォーク」や「筋トレ&縄跳びクラブ」、室内で行う「椅子ウォーク」も実施しました。運動教室は夜も実施しています。詳しくは「健康推進課の運動教室（下半期）」募集チラシをご覧ください。

公民館主催の健康講座

健康推進課主催の教室以外に公民館主催の生涯学習講座で運動に関する特設講座を開催しています。

●年金受給をはじめの人

年金の請求手続きと併せて年金事務所または市区町村で請求手続きをしてください。

※日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください

※日本年金機構や厚生労働省から、電話で家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号を聞いたり、手数料などの金銭を求めたりすることはありません

【問い合わせ先】

給付金専用ダイヤル（ナビダイヤル）

☎0570(05)4092

■熊本市年金事務所

☎096(553)0142

自動音声案内「1を押して2」

■厚生労働省ホームページ

https://www.mhlw.go.jp/

■特設サイト

https://www.mhlw.go.jp/

■日本年金機構ホームページ

https://www.nenkin.go.jp/



特設サイト



日本年金機構

介護予防ミニ講座

～ 歯の健康を保つと医療費が安い!? ～

香川県で40歳以上の人を対象に、口の健康と医療費に関する調査を行ったところ、歯の本数が20本以上ある人に比べ、0～4本の人の年間医療費が17万円高かったことが分かりました。

また、歯の本数が少ない人では、糖尿病、がん、肺炎などの病気が多い結果となりました。歯がそろっている人、かみ合わせが良好な人ほど医療費が少なく、元気な傾向にあるようです。今ある歯を保つためにも、毎日の歯磨きと定期的な歯科健診を行い、口の健康から健康寿命を延ばしましょう。

菊池市令和2年度後期高齢者歯科口腔健康診査受診者の歯の本数と平均医療費

	男 性		女 性	
歯の本数	20本以上	20本未満	20本以上	20本未満
平均医療費(円)	223,470	543,544	107,192	187,019

熊本市後期高齢者医療広域連合提供資料より

☎ 高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216

献血のお知らせ

～ 400mL 献血にご協力ください ～

●9月15日(木)
JA 菊池本所 午前9時30分～11時30分

●9月22日(木)
①県北広域本部 午前9時30分～12時
②菊池郡市医師会立病院 午後1時45分～4時

●9月26日(月)
旭志公民館 午前9時30分～11時30分

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。

日時や場所が変更になる場合があります
最新の情報はホームページでご確認ください。



☎ 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

7月の歯科検診で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。※敬称略。() 行政区は検診日時点

田中彩希(東迫間)	城 龍芽
田中 壘(杉生)	(西郷従業員住宅)
市原 柊(立石)	石原 陽(湯舟)
後藤梨津叶(袈裟尾)	稗田虎佑己(小原)
坂本結菜(立石)	清水大惺(川上)
藤井 翠(上赤星)	上村璃都(富の原東)
藤本雪菜(東原)	太田蘭咲(南住吉)
前川帆花(中央通)	馬場鈴音
三好生澄(花房台)	(富の原中央)
頼本健生(中央通)	松島杜季(富の原北)
大坂楓芽(流川)	村上獅真(富出分)

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



子どもたちは楽しんで運動しています

●わんぱくキッズネス(小学生対象)
正しい体の動かし方を学ぶことで、日常生活や運動によるけがを予防します。運動がもっと好きになるよう元気に楽しみながら頑張っています。

●健康と美を創造するエクササイズ
女性特有のリスクを学び、女性ホルモンと上手に付き合っていく方法や精神の安定をつかさどるマインドフルネス、さらに骨盤矯正などを取り入れてクオリティオブライフの充実を目指します。

市では健診の受診や新型コロナウイルスワクチン接種の推進、健康についての相談や健康教室の実施を通じて、市民の健康づくりを全力でサポートします。不安なことや不明な点など気軽にご相談ください。

