

# 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。

**【申し込み先】**  
保険年金課、各支所市民生活課  
**【問い合わせ先】**  
熊本西年金事務所 国民年金課  
☎096(353)0142  
※自動音声案内2を押しして2

**【申し込み先】**  
学生証(裏面に有効期限、学年、入学年月日の記載がある場合は裏面も含む)のコピー、または在学期間が分かる在学証明書(コピー不可)。  
失業で申請を行う場合は、失業した事実が確認できる書類(雇用保険受給資格者証、離職票のコピー)。

**【申し込み先】**  
保険年金課  
☎0968(25)7218  
▼七城支所市民生活課  
☎0968(25)1060  
▼旭志支所市民生活課  
☎0968(25)3331  
▼泗水支所市民生活課  
☎0968(25)2150

**【申し込み先】**  
市では、熊本西年金事務所からの出張による年金相談(予約制)を実施しています。  
今年度から毎月第2・4(火)に加え、第1(水)も開催しています。開催日が異なる月もありますので、本紙裏表紙のカレンダーでご確認ください。

## 国民年金保険料の「学生納付特例制度」

## 年金出張相談のご案内

# 野菜を食べましょう!

普段から野菜を食べていますか。野菜は体に良いと分かっているにもかかわらずなかなか十分な量を摂取することは難しいです。今回は、野菜を食べることの効果を中心にお伝えします。

## どのくらい食べればいいのか?

生活習慣病を予防するために、成人は1日に350g以上の野菜を食べましょうといわれています。令和4年に実施された熊本県民健康・栄養調査によると、県の成人の1日野菜摂取量は約100g不足しています。種類によって、多く含まれている栄養素も異なるため、同じ野菜だけを食べるのではなく、さまざまな野菜で350gを食べましょう。理想は緑黄色野菜(トマト、ホウレン草、ニンジンなど)を120g、淡色野菜(キャベツ、キュウリ、ナスなど)を230g摂取することです。

## 野菜を食べることの効果

**①血糖値の上昇を防ぐ** 野菜を食事の始めに食べることで、野菜に含まれている食物繊維の働きにより、血糖値の上昇が穏やかになります。血糖値の変動を小さくすることで、糖尿病予防だけでなく、動脈硬化や肥満を予防することができます。  
**②血圧の上昇を防ぐ** 野菜に含まれるカリウムやカルシウムには血圧を下げる働きがあります。カリウムには、腎臓から食塩を排出しやすくする働きがあります。

## どんな食べ方がいいの?

生でも加熱しても、どちらでも構いません。生野菜は歯応えもあり、噛む回数も増えるので、満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐことができます。  
野菜に含まれるビタミンC、B群や水溶性食物繊維は、長時間の水洗いや加熱調理によって流出してしまうので、生で食べることで栄養素の損失を防ぐことができます。加熱した野菜は、かさが減るため、たくさん量を食することができません。  
また、野菜を調理する手間を省きたいときは、カット野菜や

す(腎臓病の人はカリウム摂取の制限が必要な場合があるので、主治医と相談してください)。カリウムにも血圧を安定させる効果があります。血圧の状態を良好にすることで、高血圧症や脳卒中などの脳血管疾患を予防することができます。  
**③体の調子を整える** 野菜はビタミンやミネラルを多く含んでいます。ビタミンにはストレスの抵抗力を高める効果やウイルスから体を守る効果があります。食物繊維は、善玉菌を増やす働きがあるため、整腸作用も期待されます。

冷凍野菜、乾燥野菜、洗ってそのまま食べることもできる野菜を活用することもおすすめです。せっかく野菜を摂取しても、ドレッシングをたっぷりかけたり、塩辛い漬物として多く食べたりすると、効果は減ってしまいます。主食、主菜の中にうまく野菜を取り入れて、1日350gの摂取を目指しましょう。



1食分の野菜120g(生) 1食分の野菜120g(茹で)

## おすすめレシピ! ラタトゥイユ

**材料(2人分)**  
・トマト 1個(160g) ・オリーブ油 大さじ1/2  
・ナス 1本(70g) ・コンソメ 小さじ1  
・ピーマン 1個(40g) ・塩コショウ 少々  
・玉ネギ 1/4個(50g) ・ローリエ 1枚  
・ニンニク 1/4かけ

**【作り方】** ①トマトを1.5~2cm角に刻む。②ナスはしま模様皮をむいて乱切りし、水にさらしてあく抜きをする。③玉ネギ、ピーマンは食べやすい大きさに切る。④鍋でオリーブ油を熱し、みじん切りにしたニンニクを炒めて香りが出たらトマト、ナス、玉ネギ、ピーマンを炒める。⑤コンソメ、ローリエを加え、弱火で煮る。⑥塩コショウで味を調える。

## 介護予防ミニ講座

～ 心も体も健康に過ごそう! ～

高齢期は「うつ」になりやすい時期といわれています。「眠れない」「食欲が低下した」「気分が落ち込む」などの症状が続く場合、もしかすると「うつ」の可能性があります。



## 心の健康を保つためのポイント

- 生活リズムを整える
- 1日30分程度の運動習慣を取り入れる
- 頑張り過ぎず、きつときは休養を取る
- 地域の活動に参加してみる
- 悩みやストレスを周りの人に相談する

もし、心身の不調を感じたら、早めに医療機関などに相談しましょう。



☎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 ～

- とき**
- ①5月14日(火) 午前9時30分～11時45分
  - ②5月24日(金) 午前9時30分～11時 午後0時15分～4時
  - ③5月27日(月) 午前9時30分～11時45分 午後1時～4時

**ところ** ①③ 県北広域本部 ② 菊池市役所

## 献血カードをお持ちください

運転免許証やマイナンバーカードなどで、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。

日時や場所が変更になる場合があります。最新情報は熊本県赤十字献血センターの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月の3歳児歯科健診で、むし歯がなかったお子さんを紹介いたします。\*敬称略。( )内の行政区は健診日時点

- |           |             |
|-----------|-------------|
| 米村 楓(野間口) | 森上梅叶(下西寺)   |
| 木原瑞貴(神鶴)  | 吉田唯河(大琳寺)   |
| 池田壮佑(大琳寺) | 園道湊太(五海)    |
| 岩崎史功(植古閑) | 吉村和奏(菰入)    |
| 岡本尚悟(上西寺) | 佐藤律果(高永)    |
| 小野愛佳(下西寺) | 西村宥璃(高永)    |
| 川越優奈(高野瀬) | 三池希々花(高永)   |
| 齋藤 成(高野瀬) | 池田光音(桜山四)   |
| 城 天煌(大琳寺) | 伊藤鈴菜(田島二)   |
| 芹川煌牙(下西寺) | 上原一千翔(田島一)  |
| 高橋果鈴(立石)  | 大林岳久(福本一)   |
| 田代魅愛(中西寺) | 五島巨陽(富の原一)  |
| 中原彩瑛(上西寺) | 田上紗和(富の原一)  |
| 中村柳神(高野瀬) | 松岡堯叶(朝日団地)  |
| 西山慶輝(立町)  | 宮崎 禪(富の原東)  |
| 原田桂太郎(深川) | 吉田妃那(朝日団地)  |
| 平井詩織(高野瀬) | 野口瑚都(富の原中央) |
| 本田心珀(片角)  |             |