

# 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。

**離婚時の年金分割制度のお知らせ**

離婚した場合、婚姻期間中の厚生年金を分割し、それぞれ自分の年金とすることが出来ます。離婚後2年以内に手続きが必要ですので、早めに近くの年金事務所か街角の年金相談センターまでご相談ください。

**【年金分割の方法(2種類)】**

**①合意分割**  
2人からの請求により、年金を分割できます。年金分割の割合は、2人の合意または裁判手続きによって決定されます。

**②3号分割**  
サラリーマンの妻である専業主婦など、国民年金第3号被保険者(厚生年金保険の被保険者または共済組合の組合員の被扶養配偶者で、20歳以上60歳未満の人)であった人からの請求で、年金を分割できます。

年金分割の割合は、2分の1ずつで、平成20年4月以降の第3号被保険者期間中の報酬額が分割の対象となります。

**問い合わせ先**

■熊本西年金事務所 お客様相談室  
☎096(353)0142  
自動音声案内「1」を押して2  
街角の年金相談センター熊本  
☎096(206)2444

**ねんきんネットとは**

ねんきんネットはインターネットを通じて自身の年金の情報を確認できるサービスです。いつでもどこでも、パソコンやスマートフォンから自身の年金情報を確認できます。

**ねんきんネットでできること**

▼年金記録の確認▼将来の年金見込み額の確認▼届書の電子申請▼各通知書の再交付申請(公的年金等の源泉徴収票・年金額改定通知書・国民年金保険料控除証明書など)▼追納過納月数と金額の確認など

**マイナポータルとは**

行政手続のオンライン窓口です。マイナポータルを利用することで、国民年金手続きの電子申請ができます。

**マイナポータルを利用した電子申請の一覧**

▼資格取得(種別変更)▼免除(納付猶予)申請▼学生納付特例申請▼産前産後免除該当▼口座振替(辞退)納付申出書▼付加保険料納付(辞退)申出

**問い合わせ先**

■熊本西年金事務所 お客様相談室  
☎096(353)0142  
自動音声案内「1」を押して2

# 熱中症を予防するために

熱中症は、屋外だけでなく何もしていないときや就寝中でも発症し、時には命を落としてしまうこともあります。今月は、熱中症の予防法を中心に伝えたいです。周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

**熱中症とは**

症状は、めまい・立ちくらみ・筋肉のこむら返り・筋肉痛・生あくび・大量の発汗などがあります。症状が進むと、頭痛・嘔吐・倦怠感・虚脱感・集中力低下・判断力低下などを引き起こします。

**熱中症が疑われる人を見かけたら**

- ▼エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など、涼しい場所へ避難
- ▼衣服を緩め、体を冷やす(首の回り、脇の下、足の付け根など)
- ▼水分、塩分、経口補水液(※)などを補給

※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの  
自力で水が飲めなかったり、応答がおかしくなったりしたときは、ためらわず救急車を呼びましょう。

**暑さを避けるための予防法**

- ▼それぞれの場所に応じた対策を取る事が重要です。
- ▼扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- ▼遮光カーテン、すだれ、うち水を利用

**7月から「グリーングシェルター」(指定暑熱避難施設)を開設**

環境省から熱中症特別警戒アラートが発表された際に、危険な暑さから身を守り、どなたでも自由に休息を取ることが出来る施設です。市では予防的措置として、熱中症特別警戒アラートが発令されていなくても開設しています。

熱中症特別警戒アラートは、気温や湿度、日射などから算出する「暑さ指数」が県内の全地点で35以上と予想される場合、前日午後2時頃に環境省から熊本県や市町村に発表されます。

暑さに備え、外出する際は、帽子や日傘、水筒を持参し、十分な水分を補給し、グリーングシェルターを活用して熱中症の予防に努めましょう。

- ▼外出時には日傘や帽子を着用
- ▼天気の良い日は日陰の利用、こまめな休息
- ▼吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣服を着用
- ▼保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす
- ▼室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分、塩分などを補給

## 介護予防ミニ講座

～かかりつけ歯科がある人ほど長生き!～

健康長寿は、誰もが望んでいます。かかりつけ歯科の存在は、その望みをかなえるためにとても重要なポイントです。



かかりつけ歯科を持っている高齢者を3年ごとに3回調査をした結果、寝たきりになった人はほとんどいませんでした。さらに、要介護の進行度合いも、比較的ゆっくりだと分かっています。

定期的に、かかりつけ歯科に行くことによって、さまざまな病気(誤嚥性肺炎・動脈硬化・糖尿病・認知症など)のリスクを高める口の中の細菌の増殖を専門家のクリーニングで抑えることができ、セルフケアのアドバイスでより良いお口の健康が保てます。

※「かかりつけ歯科」とは、何かあった時だけ行く歯医者さんではなく、定期的にお口の状態を診てもらって「あなたの歯と口の中の健康をサポートする歯医者さん」です

☎高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216

## 献血のお知らせ

～献血にご協力ください～

- とき**
- ① 8月26日(月) 午前9時30分～11時30分
  - ② 8月27日(火) 午前9時30分～11時45分
- ところ** ① 泗水支所 ② 菊池警察署
- 内容** 400mL 献血

### 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



6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します。※敬称略。( )内の行政区は健診日時点

- |            |             |
|------------|-------------|
| 西岡朝陽(甲森北)  | 栗原 啓(加惠)    |
| 西山英菜(下赤星)  | 園木季明(間所)    |
| 吉田真悠(植古閑)  | 角田颯真(間所)    |
| 有尾蓮叶(上西寺)  | 清水まこ(川上)    |
| 市原大雅(巨)    | 中嶋結菜(新明団地)  |
| 上野陽真理(大琳寺) | 上野真央(尾足)    |
| 國崎柚月(玉祥寺)  | 岩上蓮華(富出分)   |
| 齊藤乃愛(野間口)  | 岩根芽生(富の原一)  |
| 末吉笑菜(袈婆尾)  | 倉本然十郎(富)    |
| 富田風輔(北原)   | 清水京哉(富の原一)  |
| 中川愛子(立石)   | 鈴木 陸(富の原西)  |
| 永田結楠(大琳寺)  | 中村星来(富)     |
| 古本百華(西正観寺) | 早田紬喜(泗水田中)  |
| 村田陽希(巨)    | 原永 權(富の原中央) |
| 山田桃璃(大琳寺)  | 村木空翔(三万田)   |
| 岩永尊吹(上橋田)  | 森上琥徹(富の原一)  |
| 栗原庵二(加惠)   |             |

## 市のグリーングシェルター(指定暑熱避難施設)

開放期間:令和6年10月23日(水)まで

施設名	電話	受け入れ人数	開放時間
本庁舎	(25)7205	16人	(月)～(金) 午前8時30分～ 午後5時15分 ※祝日は除く
泗水支所	(25)2001	1階:20人 2階:15人	
七城支所	(25)1000	4人	
旭志支所	(25)3330	4人	
生涯学習センター1階ロビー	(25)1111	9人(定員18人) ※半数は施設利用者	
生涯学習センター2階ロビー	(25)1672	10人	(月)～(日) 午前9時～ 午後5時 ※避難所開設時は制限あり
泗水公民館	(25)2028	20人	
七城公民館	(25)1580	7人	
旭志公民館	(25)3332	15人	

※飲み物は各自で用意してください  
※施設利用者との共用スペースとなりますので、施設のルールを守ってご利用ください