

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歳未満の全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。
- **老齢年金生活者支援給付金**
65歳以上で、老齢基礎年金を受給
 - ▼ 世帯員全員が市町村民税非課税
 - ▼ 前年の年金収入額とその他所得額の合計が約91万円以下
 - **補足的な老齢年金生活者支援給付金**
老齢年金生活者支援給付金の支給要件を満たし、かつ前年の公的年金などの収入金額とその他の所得の合計が約81万円を超え、約91万円以下である。
 - **障害年金生活者支援給付金**
 - **遺族年金生活者支援給付金**
前年の所得額が「約47.9万円＋扶養親族の数×38万円」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毎年9月ごろから

- 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）を記入し提出してください。
- **年金受給を始める人**
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が、電話で家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号を聞いたリ、手数料などの金銭を求めたりすることはありません
 - **給付金の改定**
給付額は、毎年度、物価の変動による改定（物価スライド改定）があります
 - ▼ 給付額が改定された場合は、「年金生活者支援給付金支給金額改定通知書」が送られてきます
- 【問い合わせ先】
■ 給付金専用ダイヤル（ナビダイヤル）
☎ 0570(05)4092
■ 熊本西年金事務所
☎ 096(353)0142
自動音声案内
「1を押して2」
特設サイト

介護予防ミニ講座

～「オーラルフレイル」健康長寿の分かれ道～

オーラルフレイルとは、歯や口の機能の「ささいな衰え」のことです。最近では、5項目で簡単に評価できるようになりました。〇×で答えてみましょう。

①	自分の歯が20本未満。 ※さし歯・金属は含む、インプラントは除く
②	半年前に比べて、固いものが食べにくい。
③	お茶や汁物でむせる。
④	口が渇きやすい。
⑤	滑舌が悪くなった。 発音が不明瞭、はっきりしないと言われる。

〇が2項目以上あったら、オーラルフレイルです。ある地域で65歳以上の人に聞いたところ、36.7%が該当しました。早期に気づき、適切な対策をすれば、健康な口の機能を回復させることができます。

※後期高齢者は、歯科医院で「歯とお口の健診」を受診すると、口の機能の検査ができます

☎ 高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216

手話ミニ講座

～ 9月23日は「手話の日」です ～

昨年、「手話に関する施策の推進に関する法律（手話施策推進法）」が施行され、9月23日が「手話の日」と定められました。また、国連が定めた「手話言語の国際デー」でもあります。

この機会に手話をはじめ、さまざまなコミュニケーション手段について、考えてみませんか。

大丈夫

少し曲げた右手の指先を左胸にあててから、右胸にあてる

落ち着いて

両手のひらを上に向け、指先を向き合わせて、胸に沿ってゆっくり下ろす

☎ 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

妊娠中もお口の中を健康に

妊娠中はホルモンバランスの変化やつわりの影響で、むし歯や妊娠性歯肉炎など、お口のトラブルが非常に起きやすい時期です。特に重度の歯周病は早産のリスクも高まります。今回は、妊娠中の歯の健康について考えてみましょう。

- 口のトラブルの原因**
- 女性ホルモンの増加
エストロゲンが歯周病菌の増殖を促し、歯ぐきの腫れや出血（妊娠性歯肉炎）が起こります。
- 唾液の減少
唾液の分泌量が減り、口の中の自浄作用（汚れを洗い流す働き）が低下します。
- つわりと食生活の変化
吐き気や空腹による間食の増加や歯ブラシを口に入れるのがつらいなどの理由で口の中が不衛生になりがちです。
- 口のケアと注意点**
- 妊娠中は口腔内環境が悪化しやすいため、むし歯や歯周病にかかりやすくなります。つわりで嘔吐があると、胃液で口の中が酸性になり、むし歯や酸蝕症が発症しやすい状態になります。嘔吐後は口をよくゆすぐ、歯磨きが難しい場合は、ヘッドが小さい歯ブラシを使う、酸っぱい食べ物をだらだら食べないなど、できる範囲で工夫をしましょう。体調が悪いときは、こまめにブクブクうがいをするだけでも効果的です。体調が良いときにしっかりと歯を磨くようにしましょう。つわりが治まる4～5カ月頃

歯に必要な栄養素とそれを多く含む食品

栄養素	必要な理由	多く含む食品
タンパク質	歯の土台を作る	肉、魚、卵、乳製品、大豆製品
カルシウム	歯を硬くする	乳製品、小魚、豆類、海藻類
ビタミンD	カルシウムの代謝を助ける	卵、干しシイタケ、キクラゲ
ビタミンA	エナメル質を作る	レバー、ホウレンソウ、ニンジン
ビタミンC	象牙質を作る	ミカン、ホウレンソウ、サツマイモ
鉄分	貧血は赤ちゃんの成長に影響	コマツナ、ホウレンソウ、ヒジキ、レバー

- 赤ちゃんの歯の発育**
- 子どもの歯はお母さんのお腹の中にいる時から作られます。歯のもととなる芽（歯胚）がで始めるのは、妊娠7～10週頃です。妊娠4～5カ月ごろからは、この歯の芽にカルシウムやリンがくっついて、少しずつ硬い組織になります。
- に歯科健診を受けて、比較調の安定した妊娠中期に必要な歯科治療を済ませましょう。
- 組織になり歯の形を作っていく。一部の永久歯の芽も妊娠前から作られ始めます。
- 歯の丈夫な子にするためには、バランスの良い食事を取ることを心掛けてください。
- 生まれたばかりの赤ちゃんには、むし歯菌はいないといわれています。むし歯菌は感染症の一つであり、周囲の人から菌がうつります。母親だけでなく、赤ちゃんとも身近に接することが多い家族も定期検診を受けるなどして口の中を清潔にしましょう。
- 家族みんなが健康な歯であることは生まれてくる赤ちゃんのためにも大切です。
- 歯と歯ぐきの検診を受けませんか？**
- 歯周病は歯と歯ぐきの間にたまった歯垢にすみつく「歯周病菌」によって歯ぐきに炎症が起る感染症です。進行すると歯ぐきから血や膿がでたり、口臭が発生したりする他、最終的には歯が抜け落ちてしまいます。
- また、糖尿病や狭心症、心筋梗塞、早産・低体重児出産など、さまざまな全身疾患とも深い関係があり、決して放置してはいけません。歯を守るためには、

歯ッピーキッズ 3歳児健診時「むし歯なし」の子

7月の歯科健診で、むし歯がなかったお子さんをご紹介します。
※敬称略。（ ）内の行政区は健診日時点

福山瑠依（限府）	ZHENG YUCAI	荒牧結月（吉富）
山本結奈（野間口）	鄭 育彩（広瀬）	木佐木瑛大（吉富）
前坂苅芭玖（木柑子）	大塚嵐円（麓）	猿木綾弥（吉富）
荒木利音（砂田）	藤野湊大（小原）	関坂碧桜（豊水）
北村凜春（砂田）	荒牧壱月（吉富）	

毎日の歯磨きに加えて歯科医院を受診することです。市では、節目年齢の人（令和9年3月31日時点）で20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳に歯周疾患検診の助成を行っています。今年度まだ受診していない人には、受診券を送付予定です。

この機会に検診を受け、かかりつけ歯科医をつくって、歯を健康を保ちましょう。

歯周疾患検診ホームページ