

# 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。

**国民年金基金に加入するなら  
10月18日(金)までがお得です**

人生100年時代に備えて資産の年金化をおすすめします。国民年金基金は、自営業者などの国民年金第1号被保険者のための公的な年金制度ですが、加入者以外の親族が掛金を負担した場合も、掛金の金額を所得から控除することができます。

10月18日までに加入すると令和元年分の確定申告に間に合います。加入時点で令和2年3月までの一括払いも可能です。老後に備えての貯金は使い切ったら終わりですが、国民年金基金は終身にわたって国民年金にプラスして年金を受け取ることができるので、貯金のつもりで国民年金基金に加入すると、一生涯上乘せ年金を受け取ることができます。

## 国民年金基金加入のメリット

- ① 掛金は全額社会保険料控除となり、所得税や住民税が軽減されます。節税を考えているなら国民年金基金加入がお得です。家族分の掛金も控除できます。
- ② 基本は終身年金で遺族保障のタイプもあります。終身年金と確定年金の組み合わせで、将来希望する年金額まで増やすことができます。
- ③ 年金の支給開始年齢が変わることはありません。

④ 掛金を納めた期間分の年金は、必ず年金として受け取ることができます。掛け捨てにはなりません。

⑤ 年金額が12万円以上になると年6回に分けて受け取りできます。

⑥ 年金を受ける時は公的年金等控除が受けられます。

⑦ 年金は途中で増額や減額や一時休止ができます。一時休止後に再開する場合は、休止前の掛金で再開できます。

## キャンペーン実施中

今、加入すると「くまモンQUOカード(3千円分)」をプレゼントします。

## 問い合わせ先

▼フリーダイヤル

☎0120(65)4192

▼全国国民年金基金熊本支部

☎096(387)2220

▼ホームページ <https://www.zenkoku-kin.or.jp/>



## 介護予防ミニ講座

### ～ 歯周病菌を減らして、認知症予防! ～

歯周病菌は、糖尿病・肺炎・心臓病・動脈硬化など全身へ悪影響を及ぼします。また、アルツハイマー型認知症の原因とされるアミロイドベータ(通称“脳のごみ”)を増やし、脳に悪さをするとわれています。口の中をきれいにすることで、アミロイドベータを増やす歯周病菌を減らすことができます。

歯周病菌は、酸素の少ない場所を好むため、歯ぐきの溝(歯周ポケット)の中に存在し、繁殖します。



**セルフケア** まずは、歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先を当て、歯垢(細菌のかたまり)を取り除きましょう。1箇所10秒くらい小刻みに動かすことで歯垢がとれます。歯間ブラシなどの補助用具もおすすめです。1日1回は時間をかけて丁寧に磨きましょう。特に就寝前が効果的です。

**プロフェッショナルケア** 歯周病のリスクの高い人、歯ぐきの溝の深い人は、溝の奥深くまで歯ブラシが届きません。定期健診で溝の中の歯垢を取ってもらいましょう。空気にふれることで歯周病菌がぐっと減ります。

☎高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216

## 献血にご協力ください

**とき** 10月10日(休)  
午前9時30分～11時、午後0時15分～4時

**ところ** 菊池市役所 **内容** 400ml 献血

☎健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219

## はじめての ジョギング&ウォーキングセミナー

元実業団ランナーや健康運動指導士、フルマラソン経験者が、正しいフォームやペース、安全で効果的なジョギングやウォーキングの方法などを紹介します。

**とき** 10月30日(水) 午後7時～8時30分

**ところ** 七城総合グラウンド・七城体育館

**対象** 市内在住で健康づくりに興味のある人

**参加費** 無料 **定員** 30人

※市役所本庁、各支所、菊池養生園にある申込用紙に記入後、持参してください。後日、詳しいご案内を送ります。

☎菊池養生園保健組合 ☎0968(38)2820