

## 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。

### 年金は、人生の節目ごとに届け出が必要です

国民年金は誰もが加入する制度です。日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての人が国民年金に加入することになります。加入者は、職業などによって3つのグループに分かれており、それぞれ加入手続きが異なります。就職、退職、結婚などによって加入者の国民年金の種別が変わることがあります。必ず届け出をしましょう。

#### ■第1号被保険者(自営業者、学生、フリーター、無職の人など)

状況	種別	加入の届け出先
就職したとき	「第1号」から「第2号」へ変更	勤務先の事業所
配偶者(第2号被保険者)に扶養されるようになったとき	「第1号」から「第3号」へ変更	配偶者の勤務先の事業所

#### ■第2号被保険者

(会社員や公務員など、厚生年金保険や共済組合に加入している人)

状況	種別	加入の届け出先
退職したとき	「第2号」から「第1号」へ変更	保険年金課または各支所市民生活課の国民年金担当窓口
退職して配偶者(第2号被保険者)に扶養されるようになったとき	「第2号」から「第3号」へ変更	配偶者の勤務先の事業所

#### ■第3号被保険者(第2号被保険者に扶養されている配偶者)

状況	種別	加入の届け出先
就職したとき	「第3号」から「第2号」へ変更	勤務先の事業所
配偶者が退職したとき、配偶者に扶養されなくなったとき	「第3号」から「第1号」へ変更	保険年金課または各支所市民生活課の国民年金担当窓口
配偶者が勤務先を変えたとき	「第3号」から「第3号」	配偶者の勤務先の事業所

※この届けは年金のみの手続きです。保険を伴う場合はこの限りではありません  
※第1号被保険者の方で、保険料を納めることが経済的に困難な場合には、保険料の納付が免除または猶予される制度があります

【問い合わせ先】  
熊本西年金事務所 ☎096(353)0142 ※自動音声案内「2を押して2」  
保険年金課高齢者医療・年金係 ☎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)2023

## 介護予防ミニ講座

### ～歩いて骨折予防～

骨の細胞は、毎日、骨を「壊す・作る」の繰り返しで生まれ変わります。約3年で全身の骨は作り替えられますが、その後も骨の生まれ変わりは続きます。

#### 高齢になっても骨を守るためにできること

おすすめは「歩く」＝「散歩」です。足の着地で骨に振動刺激が伝わることで、骨を作る細胞が活発になり、強い骨になっていきます。体の状態に応じて5分程度から始め、1日30分を目標に週3日以上続けましょう。下肢の筋肉量も増え、骨を支えてくれます。これからの季節は、運動を始めるチャンスです。

各地域で実施中の「いきいき100歳体操」は、筋肉量を増やす効果があり、転倒による骨折を防ぐことにつながります。ぜひご参加ください。

※骨粗しょう症治療中の人や膝に痛みがある人は、かかりつけ医に相談してから始めましょう



☎高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216

## 献血のお知らせ

### ～献血にご協力ください～

#### とき

- ① 4月5日(火) 午前9時30分～11時
- ② 4月27日(水) 午前9時30分～11時45分

#### ところ

- ① 菊池警察署 ② JA菊池本所

#### 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。

#### HIV検査目的の献血はお断りしています

HIV検査は菊池保健所(☎0968(25)4138)で行ってください。無料・匿名で検査を受けることができます。

☎健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219

## 妊娠中と出産後の気分の変化

妊娠・出産は女性にとって大きなライフイベントの一つ。特に初めての妊娠出産の場合は不安や戸惑うことも多いと思います。妊娠中や出産後を安心して過ごせるよう、家族や周囲の人が妊娠中と出産後の体と心の変化を知り、理解することが大切です。

### 体の変化

● **妊娠初期**(15週ごろまで)  
妊娠に対する不安やつわりなどで体と心の変化も大きくストレスがたまりがちです。

● **妊娠中期**(16週ごろから)  
初期に比べると心身ともに安定し、早い人は胎動を感じるようになります。そのため、より赤ちゃんへの愛情を感じます。

● **妊娠後期**(妊娠28週以降)  
出産・育児に対する不安や緊張感で眠れなくなったり、食欲がなくなったりすることがあります。大きなお腹で普段通りの生活を送ることが困難になってくるため、周囲の協力が不可欠な時期です。

妊娠経過や体調にもよりますが、気分転換を図り、ゆっくり過ごす時間を取ってリフレッシュしましょう。不安を感じることは医師や助産師に相談しましょう。

### こころの変化

#### ● マタニティー・ブルーズ

出産後、赤ちゃんが生まれてうれしはずなのに、気分が落ち込んだり、赤ちゃんへの愛情が分からなくなったりすることがあります。これは妊娠中に分泌されていたホルモンと出産後に増えるホルモンのバランスが変化することが大きな要因です。

些細なことで不安になったり、緊張したり、涙が出たり、気分が沈んだり、集中力がなくなったりしたりする状態が出産後1週間ごろまでに見られます。1～2日で良くなることも多く、心配いらない場合がほとんどです。

#### ● 産後うつ病

マタニティー・ブルーズのような症状が産後3カ月ごろまで続くこと、産後うつ病と診断されることがあります。早い段階でお母さん自身や家族が気づき、医師や助産師、保健師に相談しましょう。

#### 市が行っている産後ケア

お母さんや赤ちゃんを支援するための「産後ケア事業」を実施しています。

#### ① 宿泊型

指定の婦人科医院(斎藤産婦人科医院、菊陽レディースクリニック)に宿泊して、産後の体を休めることができます。生後2～3カ月まで。6泊7日まで利用可。1泊3千円。

#### ② 訪問型

助産師が自宅へ訪問し、お母さんと赤ちゃんのケアを行います。生後1歳まで。1人3回まで。1回1500円。

#### ③ 通所型

菊池市こども健診センターで月1～2回開催。午前10時～午後3時

## 歯ッピーキッズ



### 3歳児健診時「むし歯なし」の子

2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

- |            |             |
|------------|-------------|
| 池上權史(画)    | 岸上大智(菟入)    |
| 池田梨乃(上西寺)  | 工 怜衣(小野崎)   |
| 岩見幸季(東正観寺) | 岩下愛彩(井戸方)   |
| 田中万結(上西寺)  | 合志和莉(富の原北)  |
| 本藤千乃(戸豊水)  | 杉山 菜(富出分)   |
| 宮川永愛(甲森北)  | 園田優結音(富の原台) |
| 武藤幸誠(画)    | 高本 善(富出分)   |
| 武藤瑞樹(中央通)  | 廣瀬琥空(富納)    |
| 山下翔斗(下西寺)  | 松下依莉(富の原中央) |
| 宮川拓都(深川)   | 森蓮生愛(富の原台)  |
| 桑原 杏(高野瀬)  | 森永心花(高江)    |
| 松岡実之介(上西寺) | 森本茉尋(富の原台)  |

#### 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

妊娠中や出産後の時期に起こる体や心の変化の特徴を理解し、家族や周囲の人で支え、必要に応じて専門家に相談したり、市の事業を上手に活用したりしてください。

### 妊娠・出産は大きなライフイベントの一つ

☎0968(25)7219

#### 母子手帳アプリ

「母子メモ、きくちゅー」



予防接種や子どもの成長記録の管理などができます。子育てに関する知識や地域のイベント情報も提供していますので、ぜひご利用ください。ダウンロードはこちらから↓

