

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。

「国民年金保険料免除制度」をご利用ください。国民年金の長い加入期間中には、病気やけが、失業などの経済的理由で、保険料を支払うことが困難な時期があるかもしれません。そんなときは、「免除制度」があなたの年金を守ります。

手続きは、スマートフォンなどを利用したマイナポータルによる電子申請が便利です。書面での申請を希望する場合は、「免除申請書」に必要事項を記入し、保険年金課または各支所市民生活課の国民年金窓口へ提出して

国民年金保険料の支払いに困ったら

今年も残りわずかとなりました。国民年金の保険料は納めましたか。年金は自分自身だけでなく、世代間の助け合いです。未納のままでいると、「老後」の年金はもろろのこと「もしも」のときの障害基礎年金や遺族基礎年金などが受けられない場合があります。このようなことがないように、保険料は必ず納めましょう。

国民年金保険料の納め忘れはありませんか？

免除を受けた期間や納付猶予期間および学生納付特例期間の保険料は、10年までさかのぼって保険料を納付することができ、満額の老齢基礎年金を受け取るために、生活に余裕ができたときには納めましょう。

免除が承認された期間の翌年度から起算して3年度目以降は、当時の保険料に加算額が付きますので早めに追納することをお勧めします。

追納制度をご存知ですか？

ください。代理で申請する場合は、申請する人の年金手帳または納付書をご持参ください。

また、継続申請により期間延長承認に該当する人以外は、毎年申請が必要です。

※申請書提出後、年金事務所まで前年度所得額に基づいて審査を行い、審査の結果、免除が認められないこともあります。

※国民年金保険料の一部免除が承認された人は、残りの一部保険料を納めないと未納期間となります。老後に受け取る年金（老齢基礎年金）や障がいや死亡に対する年金（障害基礎年金、遺族基礎年金、死亡一時金）を受け取ることができない場合があります。

介護予防ミニ講座

～ 朝ごはんは体の目覚まし ～

忙しいとおそろかになりがちな朝ごはんですが、朝ごはんを食べることで、体温が上昇し、脳や体を目覚めさせる効果があります。また、便秘の予防と解消にも役立ち、毎日決まった時間に食べることで体内時計を調整し、生活リズムが整います。

しっかり食べて、いきいきした生活を送りましょう。

朝ごはんに用意すると良いもの

- ①ごはんやパンなどの炭水化物で脳にエネルギーを送り、シャキッと目を覚ましましょう。
 - ②卵や大豆製品、乳製品、魚類、肉類などのタンパク質を含む食品を取ることで、筋力の維持やフレイル予防が期待できます。
 - ③野菜や果物やキノコ類、海藻類などを取ることで、便通を良くする効果があります。
- ※①②③を組み合わせ、バランスの良い朝ごはんを食べましょう

☎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

12月3日(水) 午前9時15分～午後0時30分
午後1時45分～4時

ところ

菊池農業高校

内容

400mL 献血

初めての人や過去に本人確認ができていない人は、運転免許証やマイナンバーカードなどで本人確認をしています。

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血液センターのホームページでご確認ください。

※献血は、熊本健康アプリのミッシュンポイント対象です(1回40ポイント)

☎健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219

こころの病気を知ろう

こころの病気について知ることは、自分自身の不調が続いた時や、周りの人が心配になった時に役立ちます。こころの病気の初期サインを知り、どこに相談すれば良いかの知識を身につけましょう。

こころの病気とは

こころの病気では病院に入院・入院している人は、国内で約603万人(厚生労働省「患者調査」令和5年度より)、約21人に1人になります。特別な人がかかるものではなく、誰でもかかる可能性がある病気です。

治療を受けることが大切

こころの病気の回復期間には個人差があるため一律には言えませんが、早期の治療によって重症化や慢性化を防ぐことができます。不調に早く気づき、相談することが大切です。

病気の特徴として、体の病気と比べて周囲の人に気付かれにくいということが挙げられます。病気についての知識があることで、自分自身や周りの人を支えることができます。

どこに相談すればいい？

こころの不調は、精神科や心療内科で相談や治療を受けることができます。かかりつけのお医者さんに症状を伝えて相談することも一つの方法です。

気になる症状が続いたり、生活に支障が出たり、つらい状態

が長引いたりする場合は、自己判断せずに、周囲の人や専門機関に相談しましょう。

代表的なこころの病気にうつ病があります

うつ病は、憂うつな気分や意欲の低下が特徴的な病気です。

■うつ病自己チェック

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だとは思えない
- 訳もなく疲れたような感じがする
- 2項目以上が1日中続き、2週間以上、つらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出たりしている場合には、医療機関や保健所、精神保健福祉センターなどにご相談ください。



こころの情報サイト

こころの病気の初期サイン

■心と体に現れるサイン

- 気分が沈む、憂うつ
- 何をしても元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 不安や緊張が続く
- 嫌なことばかり頭に浮かぶ
- 胸がどきどきしたり、息苦しい
- 人付き合いが怖い、面倒
- 食欲がない、食べ過ぎる
- 何度も確かめないと気が済まない
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえる
- 誰かが自分の悪口を言っている
- 眠れない、夜中に目が覚める

■周囲の人が気づきやすいサイン

- 服装が乱れてきた
- 急に痩せた、太った
- 前と雰囲気が変わった
- 落ち込んだり、イライラしている
- 表情が暗くなった
- 周囲との交流を避けるようになった
- 不満、トラブルが増えた
- 暴力的になった
- 独り言が増えた
- 他人の視線を気にするようになった
- 遅刻や休みが増えた
- ぼんやりしていることが多い
- ミスや物忘れが多い
- 体に不自然な傷がある

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子 ※敬称略。()内の字名は健診日時点
10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。

富田叶翔(豊間)
中島翠月(広瀬)
乗越琥大朗(北宮)
平山翔梧(袈裟尾)
廣田明花莉(隈府)
宮川さくら(森北)
小川結稀(野間口)

香月勇人(巨)
後藤滉士郎(袈裟尾)
角田權飛(西寺)
田北蒼音(砂田)
飯川穂乃風(菰入)
園木 縁(甲佐町)
中野十碧(砂田)

米倉妃奈乃(菰入)
藤木結生(砂田)
伊藤悠人(新明)
木下姫那(弁利)
桐原大鷲(小原)
竹下虎太郎(川辺)
永田莉瑠(川辺)

松永琥太郎(新明)
水上莉心(麓)
上野満央(尾足)
上田充音(吉富)
古閑友希乃(吉富)
濱崎海心(南田島)
松永結心(吉富)

大塚陽菜(福本)
陶山來希(吉富)
高橋惇之介(吉富)
東 弦汰(住吉)
松原一惺(吉富)
元村虹葉(吉富)
内村心晴(吉富)

