

# 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。

## 今にゆとり。老後にゆとり。国民年金基金制度。

将来受け取る国民年金に上乗せする公的な個人年金です。公的な年金ですが、加入は任意です。老後の年金の増額と合わせて節税対策ができ、とてもお得です。  
加入できる人  
▼20歳以上60歳未満の国民年金第1号被保険者

## 国民年金の「付加年金」をご存知ですか？

国民年金の定額保険料（月額1万6540円）に加えて付加保険料（400円）を納めると、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされます。  
付加年金の年金額  
200円×付加保険料納付月数  
納付することができる人  
▼国民年金第1号被保険者  
▼任意加入被保険者（65歳以上の人を除く）  
納付する際の留意点  
付加保険料の納付は申し込みをした月分からとなります。  
※納期限を超過した場合でも期限から2年間は納めることができます。  
※国民年金保険料の免除を受けている人や国民年金基金の加入者は、納めることができます。

▼60歳以上65歳未満の人や海外に居住している人で、国民年金に任意加入している人  
※国民年金の保険料の免除や納付猶予の承認を受けている人、農業者年金に加入している人は加入できません。ただし障害年金受給などで法定免除を受けている人で、保険料の納付申出をしている人は加入できます。  
●国民年金基金のポイント  
●掛金は全額（最大81万6千円）が社会保険料控除となり所得税や住民税が軽減されます。  
●基本は終身年金で遺族保障のタイプもあります。  
●掛金は途中で増額や減額、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。  
●将来、年金の支給開始年齢が変わることはありません。  
●掛金を納めた期間分の年金は将来、必ず年金として受け取ることができ掛捨てになりません。万が一、早期に亡くなられた場合は遺族一時金が支払われます。年金を受ける時は公的年金などの控除が受けられます。  
問い合わせ先  
全国国民年金基金熊本支部  
☎0120(65)4192  
☎096(387)2220  
④ https://www.zenkoku-kin.or.jp/

# 健康づくりを始めませんか

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出自粛が続く中、皆さんは体をしっかり動かせていますか。市では『健康づくり都市宣言』の基、健康事業に取り組み、気軽に運動ができるよう健康運動教室を実施しています。

## さまざまな健康教室を開催

市では保健師や管理栄養士などが健康診断の結果に基づいて生活習慣病の早期改善や重症化予防を目的に保健指導を行っています。また、市民の皆さんが気軽に健康づくりができるよう、さまざまな教室を行っています。

### 【主な健康教室】

- ▼ウォーキング・ランニング
  - ▼ノルディックウォーク
  - ▼壮年期のフィットネス
  - ▼体幹強化の筋肉トレーニング
  - ▼認知症予防の脳トレ など
- 詳しくは、健康推進課までお問い合わせください。運動しやすいこの季節に健康づくりを始めませんか。

### 参加者の声

▼いつまでも健康を保つために、ウォーキング教室と脳トレ教室に参加しています。新しい友だちもできて参加する楽しみが増えました。（70代・女性）  
▼女性のためのフィットネスに参加しています。健康と美容の相関関係をはじめ、生活習慣に取り入れておくべき知識や運動を学ぶことができ、とても役に立っています。（40代・女性）  
▼膝や腰に蓄積疲労による痛みがあり、何とか改善したいと考え

## 一緒に始めましょう

「なかなか一人では続かない」「正しい運動の方法が分からない」という人はいませんか。ぜひ、一緒に健康づくりを始めましょう。市では健康教室の他に、健康運動指導者の加藤文雄さんや地域おこし協力隊の森田雅史さんを中心に出前講座も実施しています。出前講座では手軽に運動できる方法や自分に合ったやり方を紹介することもできます。  
「地区の公民館といった身近な場所でも運動したい」「正しい運動方法を知りたい」など、健康推進課までご相談ください。



【ノルディックウォーキング教室】(夏期) ソーシャルディスタンスを保って運動

## 菊池の元気もんを紹介



荒木記代美さん(栄町)

ウォーキングや水中運動、フィットネス、足湯健康教室など、あらゆる教室に参加し、健康づくりに積極的に取り組まれています。

「運動を継続的に行うことで、筋力が向上して健康診断の数値にも良い変化が表れました。できる限り毎日歩いて筋力を保つよう心掛けています。また、街中の花壇を手入れして、元気に体を動かしています。四季のお花を市民に楽しんでいただけたらうれしいですね」と健康を保つ秘訣を笑顔で語ります。

# 歯ッピーキッズ 3歳児健診時「むし歯なし」の子

7月1日・10日・17日の歯科検診で、むし歯がなかったお子さんをご紹介します。（敬称略）※行政区は検診日時点

- |            |            |              |
|------------|------------|--------------|
| 荒木結晴(西正観寺) | 川中 恋(菊池松島) | 五丁颯麻(雇用促進住宅) |
| 井手柚那(上西寺)  | 河野永栄(上西寺)  | 佐藤 鈴(流川)     |
| 大沢 朋(上西寺)  | 草野星七(袈裟尾)  | 安井穂華(元村)     |
| 河村妃咲(野間口)  | 立山晏梨(東原)   | 斉藤希子(九の峰)    |
| 工藤優真(西迫間)  | 谷川凜之介(北原)  | 陣 絆那(川下)     |
| 佐藤蒼翔(玉祥寺)  | 徳永ゆい(大琳寺)  | 谷田椋平(湯舟)     |
| 佐野木麻乃(片角)  | 朝永 麦(野間口)  | 永田瑛毅(川下)     |
| 高木奏和(北宮)   | 中嶋将斗(片角)   | 森 皇丞(妻越)     |
| 田島 樹(上長田)  | 中島祐妃(植古閑)  | 金希々花(田島団地)   |
| 田中結貴(上西寺)  | 野中花凜(高野瀬)  | 重田紬仁(桜山一)    |
| 野田優愛(巨)    | 武藤好咲(日生野)  | 野口大煌(上高江)    |
| 原 京士(東原)   | 山本璃紅(大琳寺)  | 松崎康太(飛熊)     |
| 松本稜真(東原)   | 大山莉奈(間所)   | 村上悠仁(富出分)    |
| 松山 陸(高野瀬)  | 岡明希奈(甲佐町)  | 山本千春(富の原中央)  |

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

## 介護予防ミニ講座

### ～ かみかみ100歳体操に挑戦! ② ～

今回は「舌のトレーニング」です。この体操を行うことで口がうるおい、舌の筋力も強くなるので、食べ物や飲み込みやすくなります。

### かみかみ100歳体操② 3回繰り返しましょう



舌を戻して休む

イラスト提供: 高知市

☎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 ～

内容 400ml 献血

- 9月15日(火) 午前9時30分～正午 県北広域本部
- 9月16日(水) 午前9時30分～11:30 旭志公民館

### 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。

薬を飲んでいて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。

### 献血を実施する企業や学校などを募集中です

献血バス配車の目安など、詳しくは県赤十字献血センター(☎096(384)6725)にお問い合わせください。

☎健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219