

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。

- 3つの基礎年金があなたをサポート**
- **老後に備えます**
65歳から一生涯、老齢基礎年金が支給されます（終身保障）。
 - **不測の事態に備えます**
病気やけがで障がいを負って働けなくなったときには「障害基礎年金」が、また、万一人が亡くなったときは残された配偶者や子に「遺族基礎年金」が支給されます。会社員や公務員であるときの障がいや死亡の場合には、厚生年金や共済年金からも基礎年金に上乗せされて年金が支給されます。
 - **障害基礎年金**
本年度年金額
・1級 97万6125円
・2級 78万9000円
 - **遺族基礎年金**
本年度年金額
(配偶者)
100万5600円
(内訳：基本額78万9000円、子1人の加算22万4700円)
- 【注意ぐだわこ】**
障害基礎年金や遺族基礎年金を受けるには、障がいや死亡といった事故が発生するまでの公的年金

- 出張相談の案内**
- 熊本市西年金事務所では、出張による年金相談を実施しています。予約制ですので、左記の市役所や役場まで予約をお願いします。
- **熊本市北区役所**
(熊本市北区植木町238-1)
☎096(272)6905
毎月第4(木)午前10時～午後3時
 - **山鹿市役所(山鹿市山鹿978)**
☎0968(43)1117
毎週(水)午前10時～午後3時
 - **菊池市役所(菊池市限府888)**
☎0968(25)7218
毎月第2・4(木)午前10時～午後3時
 - **大津町役場(菊池郡大津町大字大津1233)**
☎096(293)3111
毎月第3(金)午前10時～午後3時
- ※出張相談の日程は変更になることがあります
- 問い合わせ先**
熊本市西年金事務所
☎096(353)0142
自動音声案内「1を押して2」

体の健康はお口から～あなたは大丈夫？～

6月4日(金)～10日(木)は歯と口の健康週間

痛みや違和感がないため、歯や口のことを考える機会がないという人も多いのではないのでしょうか。今回は全身の健康に影響を与える歯周病についてお伝えします。

- 元気な体を維持するために**
- いつまでもおいしく、楽しく食事を取ることができ、元気な体を維持することが出来ます。自分の歯で食べることは生きる力に直結しています。また、入れ歯になっても良くなめめる人は、健康寿命が長いことが分かっています。
- 心も体も健康で充実した毎日を送るために、日頃から歯を大切にしましょう。
- 全身の健康に影響する歯周病**
- **歯周病の正体は細菌感染**
歯を失う最大の原因は歯周病です。歯周病はポルフィロモナス・ジンジバリス菌などの細菌（歯周病菌）が増えることで起こる病気です。歯磨きが不十分だと、歯の表面にネバネバした歯垢（プラーク）ができます。歯垢は細菌の塊で、歯周病菌も中で増え続け、炎症を起こして歯を支える組織（歯周組織）を破壊します。
- **歯周病は静かに進む**
初期段階では自覚症状がほとんどなく、気づかないうちに進行します。このような病気を「サイレント・ディジーズ（静かな病気）」といいます。成人の8割が歯周病になっているにもかかわらず、自覚している人が少ないのはそのためです。
- **歯周病が進行しやすい人**
・歯磨きが不十分な人
・たばこを吸う人
・糖尿病の人
・口呼吸をする習慣のある人
・歯の被せ物が合っていない人
・噛み合わせが悪い人
・食いつまり、歯ぐきしりをする人
・ストレスの多い人
・睡眠不足で休養がとれていない人 など
- **歯周病と関係する病気**
心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、腎炎、糖尿病、誤嚥性肺炎、骨粗しょう症、関節リウマチ、肥満、早産、低体重児出産 など
- **歯周病と右記の疾患を同時に治療することで、それぞれの回復につながります。**
- 半年に1回は歯科医院に行きましょう**
- 予防や進行を遅らせるためには、定期的な歯科受診と歯磨きなどのセルフケアが大切です。歯ブラシやフロスで取り切れない歯垢は蓄積されるため、歯科医院で歯石除去や掃除をしてもらいましょう。また、正しい歯磨きの仕方を教

介護予防ミニ講座

～ 認知症を予防する生活習慣 ～

血管の老化（動脈硬化）を防ぐ食生活や運動習慣を身につけ、脳を刺激して活性化させる活動や人との交流がある暮らしを心掛けて、認知症を予防しましょう。

食生活 野菜や果物に含まれるビタミンC・Eやβカロテンには、抗酸化作用があり、認知症予防に効果的です。また、青魚に含まれている不飽和脂肪酸は、脳の神経伝達を活性化させて、脳内の血流を良くします。

運動 ウォーキングやサイクリング、水泳などの有酸素運動は脳により多くの酸素を取り込み、血液循環を良くする効果があり、認知症のリスク抑制につながります。家の周りを軽く散歩することから始めてみましょう。

趣味・レクリエーション 趣味やレクリエーションを楽しむことは思考力や集中力を養い、認知症の予防に役立ちます。社会との関わりを持ち、活発なコミュニケーションを行うことは、脳細胞の活性化を促します。

☎高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216

献血を広げよう

献血を実施する事業所を募集中です！

熊本県赤十字血液センターでは、企業や学校など団体での献血への協力をお願いしています。

血液製剤には有効期間があり、安定的に患者さんへ血液を届けるには、継続的な献血への協力が必要不可欠です。しかし、新型コロナウイルス感染症の影響で、献血協力者や献血バスの巡回が減少している状況です。

以下に献血バス配車の目安を記載していますので、ご検討ください。

1日献血の場合 (400mL 献血：50～60人程度)
【時間】午前9時30分～正午、午後1時30分～4時

半日献血の場合 (400mL 献血：30人程度)
【時間】午前9時30分～正午、または午後1時30～4時

献血バスの駐車場所
【全長】12m 【全幅】3m 【全高】4m

受付場所 会議室、事務所など

☎熊本県赤十字血液センター ☎096(384)6725

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

4月14日・20日の歯科検診で、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

- | | |
|------------|--------------|
| 緒方 凰(東原) | 平井詩乃美(砂田西団地) |
| 菊池あかり(上西寺) | 後藤悠斗(川辺南団地) |
| 高原咲隆(上赤星) | 中斐悠利(富の原中央) |
| 榎 陽優(上赤星) | 加茂田義浩(富の原東) |
| 堀田美琉(北宮) | 中村心玲(富) |
| 榮 彬仁(下橋田) | 水田結衣(南住吉) |
| 高木彩句来(間所) | 本田優芽(富の原北) |
| 宮本流碧(菰入) | |

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

家族ぐるみでむし歯予防に取り組み、健康な歯を保ちましょう。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。

- えてもらいましょう。
- **40・50・60・70歳の人は歯周疾患検診を受けましょう**
市では節目の年齢を迎える人を対象に検診料の助成を行っています。対象者には5月下旬に案内を送付しています。
- 対象** 今年度40・50・60・70歳になる人
- 期間** 令和4年2月28日(月)
- 個人負担金** 50・60歳…千円
40・70歳…500円
- 内容** 歯周組織検査、歯茎や歯の手入れ方法など
- **75歳以上の人は口の機能を検査する健診があります**
後期高齢者の人には複合健診の
- 対象** 75歳以上の人
- ※施設に入所している人や半年以上入院している人は除きます
- 期間** 8月1日(日)～令和4年2月28日(月)
- 個人負担金** 400円
- 内容** 歯周病や口の乾燥、飲み込む力の確認
- **妊婦歯科健診を受けましょう**
市では妊娠届出時に妊婦歯科健診受診券をお渡ししています。妊娠中は口腔環境が変化しやすく、歯周病になることで切迫流産のリスクが高まるといわれています。20週までに妊婦歯科健診を受けることをお勧めします。