

健康だより

問い合わせ先　健康推進課 ☎0968(25)7219

無理せず、楽しく運動を始めませんか

記録的な猛暑となった夏が終わりを迎え、涼しい季節になりました。夏に体を動かせなかった人やこれから運動を始めようと考えている人など、日々の生活に運動を取り入れ、楽しく健康づくりや体力づくりに取り組んでいきましょう。

運動によるメリット

運動は、体力の維持向上や体重の管理、免疫力の向上やストレス解消、心身の健康の保持増進といったさまざまな効果が期待できます。具体的に、次のようなメリットにつながります。

▼健康寿命の延伸▼肥満の予防▼フレイル(加齢により心身が衰えた状態)やサルコペニア(加齢による筋肉量の減少や筋力の低下)の予防▼姿勢バランスの向上▼骨粗しょう症の予防▼抑うつ症状の予防▼生きがいづくり▼自分が健康であるという感覚の向上

運動を始める際の注意点

運動を開始する前に、以下のチェック項目で体調を確認しましょう。一つでも「はい」がある場合は、無理に運動をせず、休養を取り、必要に応じて医療機関を受診しましょう。

運動中にいつもとは違う症状や体調に異変を感じた際には、直ちに運動を中止してください。運動をする前には準備運動を忘れずに行うことをお勧めします。ラジオ体操やストレッチなどで体をほぐすと、運動中のけがを予防するだけではなく、運動パフォーマンスの向上、運動に対する心理的準備や体調の把握をすることも可能です。

チェック項目		回答	
1	足腰の痛みが強い	はい	いいえ
2	熱がある	はい	いいえ
3	体がだるい	はい	いいえ
4	吐き気がある、気分が悪い	はい	いいえ
5	頭痛やめまいがする	はい	いいえ
6	耳鳴りがする	はい	いいえ
7	過労気味で体調が悪い	はい	いいえ
8	睡眠不足で体調が悪い	はい	いいえ
9	食欲がない	はい	いいえ
10	二日酔いで体調が悪い	はい	いいえ
11	下痢や便秘をしていて、腹痛がある	はい	いいえ
12	少し動いただけで息切れや動悸がする	はい	いいえ
13	咳やたんが出て、風邪気味である	はい	いいえ
14	胸が痛い	はい	いいえ
15	(夏期)熱中症警報が出ている	はい	いいえ

厚生労働省 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023「身体活動・運動を安全に行うためのポイント」より

生活の中で簡単にできる運動

座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように、自身のライフスタイルに合わせて、少しでも体を動かしましょう。

■1日の歩く時間を10分(約千歩)増やす

・買い物では、店の入り口から少し遠い場所に駐車する
・お気に入りの運動靴で散歩をする
・近所の友人の家まで、おしゃべりをしに徒歩で行く
・お気に入りの散歩コースを見つけて散歩をする
・好きな音楽を聴きながら散歩をする

■日常生活で、10分体を動かす時間を作る

・テレビ番組のCMの間、ストレッチや筋力トレーニングをする
・好きな音楽に合わせてダンスをする
・起床後、1日のスイッチを入れるためにラジオ体操をする
・自宅や公共施設などで階段を上り下りする
・週に1回、自宅や庭などの掃除をする

■働く合間に、体を動かす時間をつくる

・椅子に座る時間が30分を超えたら、一度立ち上がって腰を伸ばす
・移動するときは、いつもより少し速く歩いてみる
・階段を使う機会を増やす

歯ッピーキッズ 3歳児健診時「むし歯なし」の子



9月の歯科健診で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。※敬称略。( )内の行政区は健診日時点

岡村侑樹(北宮)　小田心都(流川)　奈須千依(南田島)
髙木咲那(西寺)　髙宗茉奈(新明)　乗田　魁(吉富)
長瀬夏芽(長田)　岩木依音(吉富)　春田翠子(田島)
松元優磨(野間口)　管　心華(吉富)　峯部凪彩(田島)
水口愛菜(隈府)　竹森大峨(田島)

健康アプリを活用してみませんか?

熊本健康アプリは、健康づくりを行うとポイントが付与され、ポイントが貯まると、特典を受けることができます。

げんきアップくまもと

ホームページ

国民年金情報

問い合わせ先　保険年金課 ☎0968(25)7218

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歳未満の全ての人が加入する国民年金の情報をお伝えします。

11月は「ねんきん月間」一日年金出張相談所を開設

一日年金出張相談所(無料)

年金に関する相談・質問など、気軽にお尋ねください。

とき・ところ

❶11月18日㈬
ゆめタウンはません 本館2階

❷11月19日㈭
鶴屋百貨店(地下2階パーキング連絡通路)

❸11月20日㈮
ゆめタウン光の森 本館2階

❶❸午前10時～午後3時
❷午前10時30分～午後3時

問い合わせ先

❶❸熊本東年金事務所
☎096(367)2503
※音声案内　1の後に2

❷熊本西年金事務所
☎096(353)0142
※音声案内　1の後に2

その他

▼事前予約はできません。
▼年金手帳などの基礎年金番号が分かるものと免許証などの身分証が必要です。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます

国民年金保険料は、所得税や住民税の申告で全額が社会保険料控除の対象です。社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。

家族の国民年金保険料を代わりに納付した場合も、支払った人の社会保険料控除に加えることができます。家族宛てに送られた控除証明書を添付して申告してください。

❶10月中旬～11月上旬に送付される対象者

1月1日～9月30日までの間に国民年金保険料を納付した人

送付時期

▼電子送付：10月に送付済み
▼郵送：～11月上旬

❷令和9年1月下旬～2月上旬に送付される対象者

年の途中から国民年金に加入したなどで、10月1日～12月31日㈭までの間に初めて保険料を納付した人(❶の対象者は除く)

送付時期

▼電子送付：令和9年1月下旬
▼郵送：令和9年2月上旬

問い合わせ先

▼ねんきん加入者ダイヤル
☎0570(003)004
▼050から始まる電話でかける場合
☎03(6630)2525

介護予防ミニ講座

～ 口の中にも「がん」はできる ～

日本人の2人に1人が「がん」にかかり、およそ4～5人に1人が「がん」で亡くなっています。そのうち1～2%が「口腔がん」で、特に男性や60～70歳代に多く、近年は増加傾向にあります。

発生する場所は、全体の50～60%が舌で、歯ぐきや頬の内側、上顎、口の底(舌の下)にも現れます。2週間以上治らない口内炎や硬いしこりがあったら、要注意です。明るい場所で、鏡を使って、舌の側面や裏側などをセルフチェックしましょう。

- □白い斑点や赤い斑点がある
- □治りにくい口内炎や出血しやすい傷がある
- □盛り上がったできものや固くなった所がある
- □顎の下や首の脇が腫れている
- □食べたり飲みこんだりがスムーズにできない

上記の症状を発見したら、早めに歯科医療機関に相談しましょう。

㊐高齢支援課 ☎0968(25)7216

手話ミニ講座

～ 手話で応援してみよう! ～

昨年「東京2025デフリンピック」が、日本で初開催されました。デフリンピックとは、4年に1度行われる聴覚障がい者のための世界的な規模の総合スポーツ競技大会です。手話は国や地域で異なるため、コミュニケーションには国際手話が使われ、サインエールなどの視覚的な応援も話題になりました。

頑張って(頑張る)



胸の前で両手をグーにしてひじを張り、同時に力強く2回下ろす。

応援する



両手をグーにして上下に置き、ゆるやかな弧を描いて左右に振る。

㊐福祉課 ☎0968(25)7213

【協力】手話サークル やまびこ会