

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。

- ▼「ねんきんネット」と「マイナポータル」をご利用ください
- ▼「ねんきんネット」では、ご自身の年金記録の確認、将来の年金見込額の確認、電子版「ねんきん定期便」の確認、年金の支払いに関する通知書の確認、国民年金保険料に関する通知書の確認、電子版「被保険者記録照会回答票」の確認、「ねんきんネット」による追納等可能月数と金額の確認、通知書の電子データをマイナポータルで受け取る設定、届書の電子申請
- ▼「ねんきんネット」を活用した納付書によらない納付
- ▼源泉徴収票・社会保険料控除証明書などの再交付申請
- ▼「ねんきんネット」による文書相談（試行実施中）
- ▼各種届書の作成・印刷
- ▼持ち主不明の年金記録の検索
- ▼私の履歴整理表作成

- ▼「ねんきんネット」と「マイナポータル」の連携
- ▼「ねんきんネット」では、ご自身の年金記録の確認、将来の年金見込額の確認、電子版「ねんきん定期便」の確認、年金の支払いに関する通知書の確認、国民年金保険料に関する通知書の確認、電子版「被保険者記録照会回答票」の確認、「ねんきんネット」による追納等可能月数と金額の確認、通知書の電子データをマイナポータルで受け取る設定、届書の電子申請
- ▼資格取得（種別変更）の届出
- ▼保険料免除申請
- ▼保険料学生納付特例申請
- ▼保険料納付猶予申請
- ▼産前産後免除該当届
- ▼口座振替納付（還付金振込方法）申出
- ▼口座振替辞退申出
- ▼付加保険料納付（辞退）申出

介護予防ミニ講座

～ 軽度認知障害と認知症の治療 ～

加齢とともに進行する認知症は、根本的に治療する手段は確立されていませんが、投薬やリハビリテーションによって、進行を遅らせることは可能です。

最新の認知症（アルツハイマー病）治療は、早期診断で治療を開始すると進行を遅らせる効果があります。軽度認知障害（MCI）と軽度認知症の人が対象で、薬を点滴して治療していきます。アミロイドβという脳内老廃物の数が少ないほど、効果が期待できます。治療を希望する場合は、病院でのさまざまな検査が必要になるので、かかりつけ医に相談してください。認知症の兆候を見逃さず、早く受診することで、治療効果が高まります。

また、日頃からの運動（散歩などの有酸素運動を1日30分以上）・バランスの取れた食事（タンパク質・ビタミン類を多く取るなど）、質の良い睡眠を心掛けましょう。

☎高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216



手話ミニ講座

～ 手話であいさつをしてみよう! ～

市では昨年4月、「手話言語の普及及び障がいの特性に応じたコミュニケーション手段の利用の促進に関する条例」を制定しました。

今月から、日常生活で使える簡単な手話をシリーズで紹介いたします。初めての人は、相手の目を見ながらゆっくり丁寧に行動することを意識してみてください。

おはよう

こめかみにあてた右手拳を下ろす
※「朝」「起きる」の手話

こんにちは

人差し指と中指を立てて額に当てる
※「昼」「正午」の手話

☎福祉課障がい福祉係 ☎0968(25)7213

【協力】手話サークルやまびこ会

※「献血のお知らせ」は情報つう19に移動しました

良い睡眠を取りましょう

日中に眠気が強い、目覚めたときにぐっすり眠った感じがしないなど、睡眠を十分に取れていないと感じることはありませんか。良い睡眠を取るための工夫を、できることから日常生活に取り入れましょう。

睡眠は健康の基本

睡眠は、子ども・成人・高齢者のいずれの年代でも、健康のために必要な休養活動です。良い睡眠には、睡眠の量（睡眠時間）と質（睡眠休養感・睡眠で休まった感覚）が必要です。

睡眠不足は日中の眠気や疲労感だけでなく、肥満・メタボリックシンドローム、循環器系疾患（高血圧や心筋梗塞など）などの発症リスクにもなります。

また、子どもの睡眠は、脳と体を成長させる役割もあり、とても重要です。

睡眠時間は足りていますか

忙しい毎日の中で慢性的な睡眠不足になっていませんか。個人差はありますが、睡眠時間の目安は下記のとおりです。

良い睡眠を取るためには

下記⑥の年代別のポイントを確認し、できることから始めてみましょう。

生活習慣や睡眠環境などを見直しても、睡眠に関する困り事が続く場合は、睡眠障害などの可能性があります。医療機関を受診しましょう。

睡眠を取るためのポイント	
子ども	<ul style="list-style-type: none"> ▶寝る前のスマートフォンやテレビの利用は控え、寝室に持ち込まないようにしましょう。 ▶登校時や学校など日中に日光を十分に浴びましょう。週末も同じ時間に起きて日光を浴びましょう。 ▶日中はしっかり運動をし、座ったままにならないよう工夫しましょう。小中高生は1日60分以上体を動かしましょう。 ▶朝食をしっかり取りましょう。炭水化物+タンパク質を取ると、集中力が上がり夜もスムーズに眠りやすくなります。
成人	<ul style="list-style-type: none"> ▶就寝前のスマートフォンやパソコン、ゲームの利用は控えましょう。 ▶朝食を取り、寝る前の夜食や間食は控えましょう。 ▶日中はやや速めに歩く、軽い筋力トレーニングなど、中強度の運動をしましょう。運動は就寝の2～4時間前には終えましょう。 ▶日中のうちにストレスを発散させ、寝る前は心と体を休める時間を作りましょう。 ▶夕方以降のカフェイン摂取や飲酒、喫煙は控えましょう。寝酒習慣は睡眠を悪化させます。
高齢者	<ul style="list-style-type: none"> ▶日中の活動と昼夜（活動と休息）のメリハリをつけましょう。日中はしっかりと体を動かしましょう。 ▶日中は日光を浴びて、寝室は支障のない範囲で暗くし、体内時計を整えましょう。 ▶昼寝は午後の早い段階で短時間にとどめましょう。 ▶夕方以降のカフェイン摂取や飲酒、喫煙は控えましょう。 ▶寝床で長時間過ごすのはやめましょう。睡眠休養感が低下し、日中の眠気が高まる可能性があります。

年代別の睡眠時間の目安	
子ども	<p>【1・2歳】11～14時間 【小学生】9～12時間 【3～5歳】10～13時間 【中・高生】8～10時間</p> <p>小学生→中学生→高校生へと成長するにつれ、夜更かしや朝寝坊をしやすくなります。夜更かしが続くと睡眠不足になり、肥満や学習への影響が出やすくなります。</p>
成人	<p>6時間以上</p> <p>日中に強い眠気に襲われたり、週末に長く寝たりするのは、睡眠不足のサインです。平日の睡眠不足を休日に取り戻そうと長時間を確保する「寝だめ」ですが、実はこの習慣で眠りをためることはできません。睡眠習慣の見直しが必要です。</p>
高齢者	<p>寝床で8時間以上、過ごさない</p> <p>必要な睡眠時間は加齢とともに減少し、早寝早起きの傾向へシフトします。高齢世代では、長い寝床での時間が健康に影響を及ぼすため、長く寝ることより、よく眠れたと感じることのほうが重要です。</p>

参照：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」
厚生労働省「健康づくり日本21アクションシステム～健康づくりサポートネット～」知っているようで知らない睡眠のこと

歯ッピーキッズ

- 3歳児健診時「むし歯なし」の子
3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
- | | | | | | |
|------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|
| 岩永大和 (袈裟尾) | 倉田一魁 (野間口) | 富田泰成 (野間口) | 堀尾蓮都 (隈府) | 小村 光 (砂田) | 村木惟十 (福本) |
| 岡本 諒 (西寺) | 黒肥地陽仁 (亘) | 平山鈴桜 (野間口) | 松岡芽依 (西寺) | 田中陽翔 (吉富) | 山口碧大 (豊水) |
| 蒲原 翠 (四町分) | 津留紅莉 (西寺) | 洲上琥羽我 (西寺) | 山下煌楽 (森北) | 松岡幸人 (吉富) | |