

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。

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、国民年金の保険料は納められたか。年金は自分自身だけでなく、世代間の助け合いです。未納のままですと、「老後」の年金はもろろんのこと「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。

追納制度をご存知ですか？
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出来ます。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。

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。ご注意ください。

介護予防ミニ講座

～低栄養に注意しましょう！～

次のような体や食事についての変化はありませんか。食生活をチェックしてみましょう。

- この半年間で体重が2kg以上減った。
- BMI(体格指数)が20以下。
※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
- 食事はさっぱりした献立ばかり好んで食べるようになった。
- 食欲がない状態が普通で、毎日の食事の時間が楽しめない。

思い当たる項目がある人は、「低栄養」が心配されます。低栄養とは、「体の活動に欠かせないエネルギーやたんぱく質が不足している状態」です。ちょっとした変化や不調に早めに気づき、食生活を見直して低栄養を予防しましょう。次回は、低栄養を予防する食生活について紹介します。

☎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12日(火)
[午前の部] 午前9時30分～正午
[午後の部] 午後1時15分～4時
- ところ** 菊池農業高校
- 内容** 400ml 献血

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。

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献血センターのホームページでご確認ください。

☎健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219

女性のがん検診を受けませんか？

がんは症状が出にくいことも多いので、自分では健康だと思っても安心はできません。特に、女性特有のがんである乳がん、子宮頸がんは20～40代の若い世代の発症が増加しています。

「乳がん」ってどんな病気？
乳がんは日本人女性の9人に1人がかかるといわれる乳腺の組織にできるがんで、多くは乳管から発生します。
主な症状は乳房のしこりなどで、乳房にえくぼやたれができたり、乳頭から分泌物が出たりすることもあります。

乳がんを早く発見するには？
乳がん検診を受けることで、がんの早期発見につながります。がんは、早期発見するほど根治しやすく、治療による体への負担を軽くできます。また、検診を受ける年齢に達していなくても、乳房にしこりや異常を感じたら、専門の医療機関を受診しましょう。

「子宮頸がん」ってどんな病気？

子宮頸がんは、女性なら誰でもかかる可能性があります。20～30代の若い年代に多く、発症や死亡が増加傾向にあります。子宮頸がんの発症には、ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が関連しているとされています。

子宮頸がんを早期に発見すれば・・・
子宮頸がん検診では、がんになる前の「前がん病変」やごく初期のがんを高精度に発見できます。この段階であれば、「円錐切除」という狭い範囲の手術で完治することが多いです。

今から検診を受けるには？

市では、乳がん・子宮頸がん検診を次の期日まで医療機関にて実施しています。
■乳がん(マンモ)検診
■子宮頸がん検診
令和6年1月31日(水)
※乳がんの視触診検査を希望の場合は、1月20日(土)まで

受診までの流れ

- 1 検診を申し込む**
健康推進課(☎0968(25)7219)まで電話、またはインターネットの専用申し込みフォームから申し込みください。
- 2 受診券(問診票)が手元に届く**
1週間程度かかります。お急ぎの場合は電話で申し込んでください。



申し込みフォーム

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子
10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

- | | |
|------------|------------|
| 北岡凜飛(袈裟尾) | 岩根咲弥(岩本) |
| 来海華奈(下組) | 東 凪咲(平) |
| 赤星瑠莉花(花房台) | 加来汰一(葉師) |
| 坂本望衣(野間口) | 菅真月里(富の原西) |
| 富田海匠(袈裟尾) | 猿渡智菜(福本一) |
| 久川芽愛(立石) | 陶山恵生(富の原西) |
| 松田弥那大(下出田) | 中村天花(富納) |
| 矢野鱒太郎(袈裟尾) | 早野由崇(桜山二) |
| 佐々準斗(新古閑) | 原田季那(富の原台) |
| 高本悠人(下水次) | 宮崎咲帆(桜山八) |
| 吉田楽菜(高永) | |

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

個人負担金		
乳がん(マンモ)検診	40～69歳	1,800円
	70歳以上	1,000円
子宮頸がん検診	20～69歳	1,900円
	70歳以上	600円

③ 医療機関に予約する
受診可能な医療機関は健康推進課へお尋ねください。予約不要の医療機関は直接受診してください。
④ 予約日に受診する
無料クーポン対象者の人は、医療機関に提出してください。

【無料クーポン対象者】
■乳がん(マンモ)検診
昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生まれ
■子宮頸がん検診
平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ
※無料クーポン対象者には、5月ごろ送付しています。紛失した人は健康推進課で再発行できます。
がんは多数の要因が複雑に重なり合っており、長い時間がかかって発症する病気です。あつとき検診を受けていればと思うことがないように、自分の体と向き合う時間を作りましょう。