

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。

【社会保険料(国民年金保険料)控除証明書】と「国民年金源泉徴収票」を送付します

■国民年金保険料は社会保険料控除の対象です
国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合は、毎年1月1日から12月31日までの間に納付(納付見込を含む)した国民年金保険料の額を証明する書類の添付が必要となります。このため、生命保険会社などが発行する控除証明書と同様に、1年間に納付した国民年金保険料の額を証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」(はがき)が、日本年金機構から毎年11月上旬と2月上旬に送付されます。

■年金受給者には「源泉徴収票」を送付します
国民年金・厚生年金受給者には、「源泉徴収票」(はがき)が日本年金機構から2月上旬までに送付されます。確定申告に必要な場合はなくさないようにしてください。

電話で再交付ができます
①国民年金保険料を支払っている人が、社会保険控除証明書をなくした場合
☎0570(003)004
※050から始まる電話でかける場合
☎03(6630)2525

②国民年金・厚生年金受給者が、源泉徴収票をなくした場合
☎0570(05)1165
※050から始まる電話でかける場合
☎03(6700)1165
※電話で再交付を依頼する場合は、手元に基礎年金番号が分かるものを用意して、本人が電話してください

令和4年度の国民年金保険料
令和4年度の国民年金保険料月額は前年度より20円引き下げられ1万6590円です。
令和4年度の納付書は、日本年金機構から4月上旬に送付されます。金融機関、郵便局、コンビニエンスストアで納付してください。口座振替やクレジットカードでも納付できます。
口座振替には、当月分保険料を当月末に振替納付することで、月々50円割引される早割制度や、現金納付より割引額が多い6ヵ月前納・1年前納・2年前納もあり大変お得です。口座振替およびクレジットカードの前納の申し込み期限は令和4年2月末です。

問い合わせ先
■熊本西年金事務所 国民年金課
☎096(353)0142
※自動音声案内「2」を押して「2」



高血圧に要注意!!

まだまだ寒い季節が続きます。自分の血圧をご存じですか。血圧が高いといわれたことがある人は要注意です。高血圧は放っておくと全身の血管を痛めます。血圧について知り、自分の血管をいたわる生活を送りましょう。

高血圧の原因

血圧とは
血液が血管を流れるときに血管の壁にかける圧力です。血液が流れ続けている限り、昼夜問わず血圧は圧力を受け続けています。心臓は全身に血液を送り出すポンプの役割をしています。心臓の筋肉が縮んだ時(血液を送り出している時)の値を収縮期血圧、緩んだ時(血液を心臓へため込んでいる時)の値を拡張期血圧といっています。

日本高血圧学会の基準では、診察室での血圧で収縮期血圧が140mmHg以上、または拡張期血圧が90mmHg以上の状態を「高血圧」といいます。範囲内であっても徐々に高くなってきている場合や家族に高血圧と診断された人がいる場合は注意が必要です。

参考資料：高血圧治療ガイドライン2019

高血圧には、原因が分かっていない「本態性高血圧」と、腎臓・内分泌系の異常などが原因で起こる「二次性高血圧」があります。日本人の場合、高血圧の90%は本態性高血圧といわれています。

本態性高血圧は遺伝的因子と環境的因子が深く関与していると考えられています。遺伝的因子は変えることができませんが、環境的

予防と改善方法

高血圧の予防には、生活習慣の改善が効果的です。

【減塩】1日の食塩摂取量は6g未満が望ましいといわれています。薄味に慣れ、だし汁や酸味、香辛料などを効果的に利用しましょう。味覚として感じる塩味だけではなく、素材にどれくらい食塩が入っているか成分表を確認しましょう。

高血圧が続くと、血管に強い負担がかかって血管が傷つき、弾力性がなくなったり、壁が分厚くなったりし、伸び縮みにくくなります。いわゆる「動脈硬化」です。血管には修復しようとする力があります。高血圧と気付いたときになるべく早く血圧を下げることで、血管の持つ弾力性が改善されたり、動脈硬化の進行を予防できたりします。血管を守ることで、脳卒中や心筋梗塞、腎不全などのリスクを低くすることもできます。

因子は生活習慣を改善することで発病を予防したり、遅らせたりすることができまます。

高血圧に早く気付いて治療を開始することで、血管を守ることができ、他の疾患にかかることを予防することにつながります。

高血圧が続くと、血管に強い負担がかかって血管が傷つき、弾力性がなくなったり、壁が分厚くなったりし、伸び縮みにくくなります。いわゆる「動脈硬化」です。血管には修復しようとする力があります。高血圧と気付いたときになるべく早く血圧を下げることで、血管の持つ弾力性が改善されたり、動脈硬化の進行を予防できたりします。血管を守ることで、脳卒中や心筋梗塞、腎不全などのリスクを低くすることもできます。

血圧が高い状態が続くと

高血圧が続くと、血管に強い負担がかかって血管が傷つき、弾力性がなくなったり、壁が分厚くなったりし、伸び縮みにくくなります。いわゆる「動脈硬化」です。血管には修復しようとする力があります。高血圧と気付いたときになるべく早く血圧を下げることで、血管の持つ弾力性が改善されたり、動脈硬化の進行を予防できたりします。血管を守ることで、脳卒中や心筋梗塞、腎不全などのリスクを低くすることもできます。

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

12月8日・15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。()内の行政区は検診日時点

- | | |
|------------|-------------|
| 大矢野凌大(野間口) | 市原朱莉(林原) |
| 桐悠太夏(回) | 工藤 桐(湯舟) |
| 竹村風潤(大琳寺) | 清水陽葵(伊坂) |
| 角田菜凜桜(上西寺) | 島津ゆかり(桜山三) |
| 富岡 尊(北宮) | 青木信親(北住吉) |
| 柳川侑咲(野間口) | 石川智葵(富の原中央) |
| 吉田 湊(植古閑) | 園木聖之(猪の目) |
| 益田葵菜(袈裟尾) | 高井由修(北住吉) |
| 秋月那菜(上町) | 斐 日向(富の原中央) |
| 緒方碧一(山崎) | 右田愛莉(久米一) |
| 古閑文也(甲佐町) | |

- 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

～ 骨折予防の食生活のポイント①～

骨の主成分はカルシウム。食事からの摂取が不足すると骨がもろくなります。カルシウムやビタミンD、タンパク質をはじめ、さまざまな栄養素をバランスよく食事から取ることが大切です。

栄養バランスの点から「肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品、乳製品、緑黄色野菜、海藻、芋類、果物、油脂類」の10品目に分けることができます。1日7品目以上食べると、必要な栄養素を取ることができます。

＼ 10品目の合言葉! /

さあ、にぎやか(に)いただく! + 主食

さかな	かいそう
あぶら	いも
にく	たまご
きゅうにゅう	だ いずせいひん
やさい	だもの

☎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
- 2月2日(水) 菊池市役所
【午前の部】午前9時30分～11時
【午後の部】午後0時15分～4時
 - 2月22日(火) 旭志公民館 午前9時30分～11時30分
 - 2月24日(木) 泗水支所 午前9時30分～正午

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。薬を飲んでいる人で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。
☎健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219

自分の血管を守りましょう

高血圧は無症状であることがほとんどです。気付かないうちに「動脈硬化」が進行していることがあります。高齢者に多くみられますが、今は若い人でも高血圧が見つかることがあります。

健康を受けたり、自宅で血圧測定をしたりするなど、できることからやってみましょう。

500㎖、日本酒1合(180㎖)、焼酎(25度)120㎖、ワイン180㎖相当

【禁煙】たばこは血管を収縮させ、血圧を上昇させます。また、動脈硬化を進行させることが分かっています。禁煙に努めましょう。