

# 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。

- ▼収入が少なく、生活に困ったとき
  - ▼病气やけがなどで経済的に困ったとき
  - ▼失業や営業不振などで保険料を納めることに困るとき
- 「免除申請書」に必要事項を記入し、保険年金課または各支所市

**「老後」と「もともとの老後」**  
備えましょう

今年も残りわずかとなりました。皆さん、国民年金の保険料は納めましたか。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。

## 国民年金保険料の支払いに困ったら

国民年金の長い加入期間中には、病气やけが、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。

**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できます。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るようにしましょう。

免除が承認された期間の翌年度から起算して3年度目以降は、当時の保険料に計算額が付きまします。早めに追納することをお勧めします。

民生活課の国民年金窓口へ提出してください。代理で申請する場合は、申請する人の基礎年金番号が分かるものを預かってください。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、年金事務所前年度所得額に基づき審査があります。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（4分の3免除・半額免除・4分の1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、老後に受け取る年金（老齢基礎年金）や障がい、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のでご注意ください。

# 良い睡眠で心も体も健康に

心の健康は生活の質を大きく左右します。適度な運動やバランスの取れた栄養・食生活は、体だけでなく心の健康にも重要な基礎となります。また、十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合うことは心の健康に欠かせない要素です。

## 睡眠は脳と心の栄養

1日の3分の1近くを占める睡眠には、体や脳を休め、疲れを回復させるなど、重要な役割があります。睡眠の量が不足したり、質が悪くなったりすると、判断力の低下や集中力・注意力の低下だけではなく、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の発症にもつながることが分かっています。

また、うつ病をはじめメンタルヘルスにも大きく関係しています。日々のストレスと上手に付き合いながら、心の健康を保つためには十分な睡眠が必要であるといわれています。

睡眠は成長ホルモンの分泌を促進し、細胞の修復や成長を促します。そのため、脳や体の発育途中にある子どもにも大切なものです。

## 毎日の睡眠 しっかりとれていますか？

適切な睡眠時間というのは、人それぞれです。大切なのは量より質です。質の高い睡眠と、朝、目覚めたときに「ぐっすり眠った」という感覚が得られる眠りです。



## 不眠には 4つのタイプがあります

- ①夜、寝つきが悪い↓入眠困難。
- ②夜中によく目が覚める↓途中覚醒。
- ③朝なかなか起きられない↓起床困難。または朝早く目が覚めてしまう↓早期覚醒。
- ④寝ているのに眠った感じがしない↓熟眠困難。

## 快眠のための過ごし方

- 生活にメリハリを
- 【朝】
  - 決まった時間に起床する。
  - 太陽の光を浴びる。朝、目覚めたらカーテンを開けて自然光を浴びましょう。朝に太陽の光をしっかりと浴びると体のリズムが調整されます。
  - 規則正しい食事を心掛ける。
  - 【昼】
    - 昼寝をする。午後1時〜3時の間で30分以内。長く眠ると眠りが深くなり、脳と体が休息モードになってしまい、かえって頭がぼんやりしてしまいます。
    - 趣味や人との付き合いなどを通して楽しい笑いの時間を持つ。
    - 笑いは脳を活性化させ、免疫力を向上させます。
    - 明るいとこで過ごす。

## 【夕方】

- 軽い運動をする。午後5時頃がおすすめです。
- 夕食から入眠までは居眠りをしていない。

## 【夜】

- 脳と心身をリラックスさせる。心が落ち着く音楽などを聴きましょう。
- お風呂はぬるめに。就寝の2〜3時間前がおすすめです。
- 就寝前は、アルコールやコーヒー、緑茶などのカフェインを含む飲食物は避けましょう。
- 就寝前にパソコンやタブレット端末、スマートフォンなどの画面を長時間見ることは控える。睡眠を促すメラトニンというホルモンが低下します。

睡眠に問題が生じて、自らの工夫だけでは解決しないと感じたら、まずは、早めに専門機関に相談しましょう。

睡眠薬は専門家の指示で使用しましょう。



# 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

- |            |            |
|------------|------------|
| 井手健佑(立石)   | 中村美桜(上赤星)  |
| 岩木陽葵(上西寺)  | 中村 心(北原)   |
| 魚住祐心(神来)   | 坂本大和(岩瀬)   |
| 有働千代世(野間口) | 松枝凜之介(岡田)  |
| 高山大心(茂藤里)  | 大久保颯斗(蟹穴)  |
| 高木清愛(片角)   | 斉藤伶和(九の峰)  |
| 高木蓮鈴(上西寺)  | 伊藤ゆかり(妻越)  |
| 田中祐馬(深川)   | 松永彩衣凜(大迫)  |
| 益崎葉子(迎町)   | 春田武桜(福本団地) |
| 山本千桜(遊蛇口)  | 吉田成吾(東原団地) |
| 森川悠斗(栄町)   | 生田 紗(高江)   |
| 城 心菜(上赤星)  | 衛藤壮佑(北原団地) |
| 安村千穂(花房台)  | 中原遥音(富の原西) |
| 稲垣身衣(北原)   | 東 旺汰(薬師)   |
| 甲斐結翔(北原)   | 森本 達(桜山一)  |
| 越猪一護(西正観寺) | 梁池愛心(朝日団地) |

## 介護予防ミニ講座

### ～便秘を解消する食生活～

高齢になると食事量が減少し、大腸の動きが弱くなります。そのため、腸内細菌のバランスの変化や排便に関わる筋肉の衰えなどで、便秘の人が増えてきます。今回は便秘を解消するポイントについて紹介します。

- ①生活リズムは規則正しく、朝食はきちんと食べましょう。3食しっかりと、なるべく決まった時間に食事をしましょう。
- ②小まめに水分を補給しましょう。十分な水分で便量が増え、排便がスムーズになります。
- ③食物繊維が多く含まれる食品を食べましょう。豆類・大豆製品・海藻類・果物類・こんにやく・キノコ類・キャベツ・南瓜・ゴボウ・サツマイモ・切干大根・オクラなど。
- ④発酵食品を食べましょう。ヨーグルトや納豆などは腸内の善玉菌を増やして便秘を防ぎます。
- ⑤適度な運動をしましょう。運動は血行を良くし、腸の動きを活発にします。

☎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
- 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