

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。

年金のご相談は街角の年金相談センター熊本へ

街角の年金相談センターは、日本年金機構から委託を受け「全国社会保険労務士会連合会」が運営しています。相談は無料で事前予約が必要です。

■主な相談内容

- ▼厚生年金・国民年金の受給相談
- ▼年金見込額の試算▼請求手続き
- ▼源泉徴収票・支払通知書・年金証書などの再交付▼年金記録についての相談

■持参するもの

- ▼年金証書▼年金手帳▼身分証明書▼本人以外が相談する場合は本人からの「委任状」および代理人の身分証明書

問い合わせ先

街角の年金相談センター熊本（熊本市中心区花畑町4・1太陽生命熊本第2ビル3階）
☎096(206)2444

相談時間

- ▼(月)～(金) 午前8時30分～午後5時15分(週初の開所日は午後7時)
- ▼第2(土) 午前9時30分～午後4時

※電話での年金相談はできません
※車でお越しの場合は、熊本市辛島公園地下駐車場を利用いただき、相談の際に「駐車場の利用」を申し出てください。駐車はEブロックの利用が便利です

国民年金手帳は基礎年金番号通知書へ切り替わります

4月1日以降に初めて年金制度へ加入する人（20歳に到達した人、20歳前に厚生年金保険の被保険者となった人など）に対し、年金手帳に替わり、基礎年金番号通知書を交付します。今後、年金手帳の交付は行いません。

年金手帳を既に交付している人には、基礎年金番号通知書の交付は行いません。お手元にある年金手帳は、4月1日以降も「基礎年金番号を明らかにすることができ書類」として引き続き、利用することができま

国民年金保険料の案内を民間委託しています

日本年金機構では、国民年金保険料の納め忘れの人に対して、電話・文書・戸別訪問による納付の案内や免除などの申請手続きの案内を民間事業者へ委託しています。

民間委託事業者
(株)バックスグループ

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」

ストレスとの上手な付き合い方

春は卒業や入学、就職など、出会いと別れが多くなる季節。気候の変化もあって、心の不調を感じやすい時期です。ストレスの特徴を知り、うまく付き合うことはさまざまな病気の予防だけでなく、充実した生き方にもつながります。

ストレスとは

心が感じるプレッシャーのことです。何かをうまくやっていると、私たちがストレスを感じます。ストレスが大きかったり、長く続いたりし過ぎると、心だけでなく、体の調子も悪くなっていくことがあります。

ストレスを感じやすい状況

あなたが今、「なんとなく調子が悪い」と感じているなら、もしかしら、ストレスのせいかもしれません。

- ストレスを感じやすい状況の例
- ・ 友達や家族との不和
- ・ 引っ越しや転校などの生活環境の変化
- ・ ペットや友達、家族など親しい人の病気や死別
- ・ 仕事での配置転換や責任・役割の変化 など

ストレスの受け方は人それぞれです。強く感じる人もいれば、そうでない人もいます。一つ一つのストレスが大したことではなくても、ストレスが重なるときは注意が必要です。ストレスが重ならないように負担を減らすだけ減らすことが大切です。

ストレスのサイン

ストレスを感じたとき、どんな気持ちになりますか。自分のストレス状態に気が付かないでいると、そのまま頑張り続けてしまうかもしれません。特に何かに向かって頑張り続けているときは、ストレスに気が付いておくことが大事です。

こころのサイン

- 不安や緊張が高まって、怒りっぽくなる
- ・ ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- ・ 気分が落ち込んでやる気がなくなる
- ・ 人付き合いが面倒になって避けるようになる

体のサイン

- 肩こりや頭痛、腰痛、腰痛などの痛みが出てくる
 - ・ 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚めたりする
 - ・ 食欲がなくなったり食べられなくなったり、逆に食べ過ぎたりしてしまう
 - ・ 下痢や便秘をしやすくなる
 - ・ めまいや耳鳴りがする
- 自分のストレスに気が付けるようになると、適切に休むことができます。また、身の回りの大切な人

心と体のセルフケア

セルフケアの基本は「自分のできる範囲で、自分の面倒を見ること」です。心が疲れているときに、とても有効な手段で、早めにケアすると効果が高くなります。

【例】▼体を動かす▼今の気持ちを書き出してみる▼腹式呼吸を繰り返す▼音楽を聞く▼歌を歌う▼失敗したら笑ってみる▼愚痴をこぼす▼質の良い十分な睡眠をとる など

早めの対処が重要

もしも、眠れない日が続く、心の不安定な状態が数週間も消えない、何もする気になれない、すぐに疲れてしまうというときは、一人で頑張りすぎないこと。我慢せず、信頼できる家族や友達に話してみよう。一人で考えるよりは、問題解決の糸口が見つかるかもしれません。

ストレスのサインに気が付いたら、できるだけ早めに対処することが重要です。つらいときは今の気持ちを周りに話して、心の専門家に相談したり、心療内科などの医療機関を受診したりしましょう。

歯ッピーキップ



3歳児健診時「むし歯なし」の子

1月の歯科検診で、むし歯がなかったお子さんをご紹介します。 ※敬称略。()の行政区は検診日時点

- | | |
|------------|--------------|
| 赤星陽音(北宮) | 植木朝絵(栄町) |
| 荒木勇琉(巨) | 坂本祐愛(大尺) |
| 市原虎汰郎(巨) | 松下絳夏(蟹穴) |
| 内田道清(野間口) | 秋岡日葵(山崎) |
| 川口絵美莉(村田) | 青木陽詩(川上) |
| 黒田和玖(横町) | 松岡旺聖(片川瀬) |
| 後藤孝太郎(深川) | 三池凜(高永) |
| 後藤千沙凜(袈裟尾) | 緒方心菜(富の原一) |
| 後藤恒智(片角) | 工藤俊久(上住吉) |
| 境心太郎(高野瀬) | 小森田椋道朗(富の原一) |
| 城あかり(片角) | 白木陸斗(富出分) |
| 高千穂南央(立石) | 刀川凜生(富の原北) |
| 山中悠雅(袈裟尾) | 米満琴音(富の原一) |

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



献血推進キャラクター けんけつちゃん

献血のお知らせ

～ 献血にご協力ください ～

- とき** 3月17日(休)
- 【午前の部】** 午前9時30分～11時
- 【午後の部】** 午後0時45分～4時
- ところ** 道の駅旭志 旭志村ふれあいセンター
- 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。

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

介護予防ミニ講座

～ 骨折予防の食生活のポイント② ～

骨の主成分はカルシウムです。骨を作るために必要な栄養素を積極的に取りましょう。

カルシウム 年齢を重ねてもしっかりと取れば、骨量の減少を食い止めることが可能です。牛乳・乳製品・大豆製品・緑黄色野菜・小魚類など。

ビタミンD カルシウムの吸収を助ける働きがあります。カルシウムと一緒に取りましょう。魚類・卵・キノコ類など。

タンパク質 適量のタンパク質はカルシウムの吸収を高めます。肉・魚・卵・大豆製品など。

ビタミンB群・C コラーゲンの生成に関わり、骨を丈夫にする働きがあります。野菜・ジャガイモ・果物など。

ビタミンK 骨を作るのを助ける働きがあります。納豆・緑黄色野菜・海藻類など。

☎高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216