



国民年金情報

問い合わせ先

健康推進課高齢者医療・年金係 ☎0968(25)7218

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。

ねんきんは、人生の節目ごとに届け出が必要です

国民年金は誰もが加入する制度です。日本に住んでいる20歳以上60歳未満の全ての人が、国民年金に加入することになります。加入者は、職業などによって3つのグループ

■第1号被保険者（自営業者、学生、フリーター、無職の人など）

状況	種別	加入の届け出
就職したとき	「第1号」から「第2号」へ変更	勤務先の事業所で届け出をします。
配偶者（第2号被保険者）に扶養されるようになったとき	「第1号」から「第3号」へ変更	配偶者の勤務先の事業所で届け出をします。

■第2号被保険者

（会社員や公務員など、厚生年金保険や共済組合に加入している人）

状況	種別	加入の届け出
退職したとき	「第2号」から「第1号」へ変更	健康推進課または各支所市民生活課の国民年金担当窓口で届け出をします。
退職して配偶者（第2号被保険者）に扶養されるようになったとき	「第2号」から「第3号」へ変更	配偶者の勤務先の事業所で届け出をします。

に分かれており、それぞれ加入手続きが異なります。就職、退職、結婚などによって加入者の国民年金の種別が変わることがあります。必ず届け出をしましょう。

■第3号被保険者（第2号被保険者に扶養されている配偶者）

状況	種別	加入の届け出
就職したとき	「第3号」から「第2号」へ変更	勤務先の事業所で届け出をします。
配偶者が退職したとき、配偶者に扶養されなくなったとき	「第3号」から「第1号」へ変更	健康推進課または各支所市民生活課の国民年金担当窓口で届け出をします。
配偶者が勤務先を変ったとき	「第3号」から「第3号」	配偶者の勤務先の事業所で届け出をします。

※この届けは年金のみの手続きです。保険を伴う場合はこの限りではありません。
※第1号被保険者の人で、保険料を納めることが経済的に困難な場合などには、保険料の納付が免除または猶予される制度があります。

【問い合わせ先】

熊本西年金事務所 ☎096(353)0142 ※自動音声案内「2を押して2」
健康推進課高齢者医療・年金係 ☎0968(25)7218
七城支所市民生活課 ☎0968(25)1060
旭志支所市民生活課 ☎0968(25)3331
泗水支所市民生活課 ☎0968(25)2023

健康だより

問い合わせ先

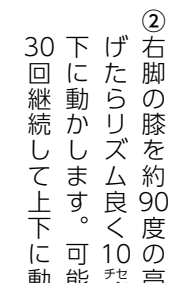
健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219

コロナ禍の今、始めよう 自宅で簡単！筋トレ

市は新型コロナウイルス感染症や生活習慣病などから、市民の健康を守るために「健康づくり都市宣言」の下、健康事業に取り組んでいます。コロナ禍で運動不足による健康不安が取りざたされている昨今、健康を保つために簡単にできる筋トレを紹介します。



【1日の目安】1セット20～30回、右脚左脚を交互に1日3セット。無理のない範囲で行いましょう。

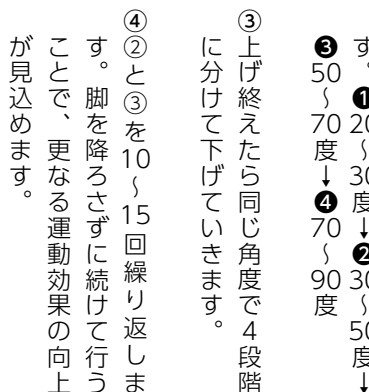


転倒に注意！

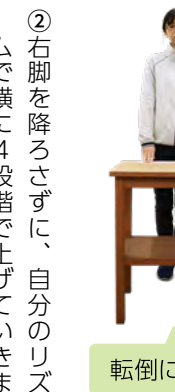
①椅子や安定した家具（流し台やテーブルなど）に右手を軽く添えてバランスを取ります。

太腿の前後にある大きな筋肉と腹部深層筋を鍛えることができます。脚力強化や内臓脂肪の減少効果が見込め、美脚効果も期待できます。
目線は斜め前を見ながらお腹に力を入れて、腰が反らないように注意しましょう。

フロントレッグリフト



②右脚の膝を約90度の高さまで上げたらリズム良く10秒程度、下に動かします。可能なら20～30回継続して上下に動かします。



転倒に注意！

①椅子や安定した家具（流し台やテーブルなど）に両手を軽く添えて脚先を平行に揃えます。

日常生活では、ほぼ使うことがない太腿の外側の筋肉やお尻にある骨盤を固定する筋肉を鍛えることができます。
太腿外側の筋肉が強くなることで腰や膝への負担が減り、腰痛・膝痛の改善や日常生活での蓄積疲労減少の効果が見込めます。
目線は斜め下を見ながらお腹に力を入れて、つま先が外を向かないように注意しましょう。

サイドレッグリフト

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

2月3日・24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）※行政区は検診日時点

坂本伊織（大琳寺）
高岡美実（片角）
高松愛奈（東原）
野村 渉（上出田）
古家悠磨（上西寺）
古田琴音（北宮）
牧野 凜（上西寺）
光永一絆（野間口）
山内大士（立石）
山本 柊（野間口）
川口穂七実（龍門1区）

城 美咲（西正観寺）
石淵千晴（上水次）
坂本蒼太（五海）
本田瑛太（大尺）
清水悠雅（川上）
岩見芽依（富の原一）
古閑大翔（富の原一）
園田彩愛（福本一）
温水侑斗（南住吉）
野口 舜（富の原中央）
安岡 花（岡）

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



【1日の目安】1セット10～15回、右脚左脚を交互に3セット。無理のない範囲で行いましょう。

「きくち健康プラン」を基に、市民全ての世代を対象に、保健師や管理栄養士、歯科衛生士、心理士、運動指導者などが健康づくりをサポートします。
生活習慣病の予防や早期改善を目的としたウォーキング、ランニング、ノルディックウォークや壮年期のフィットネス、筋肉トレーニング講座、認知症予防の脳トレなど、多数の健康教室を年間通じて行っています。

健やかで充実した日々を

介護予防ミニ講座

～「認知症かもしれない」と思ったら～

認知症は脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなることで、日常生活や社会生活にさまざまな支障が出てくる状態のことをいいます。

「あれ？ ちょっと変だな」は大事なサインです！

- 今日の日付や曜日が分からないことがある
- 本の内容やテレビドラマのあらすじが頭に入らないことがある
- 家族や周囲の人から「何度も同じことを言う（聞く）」と言われる
- 外出時に身なりに気を遣わなくなった
- 置き忘れやしまい忘れが増えて、探し物をしている

上記の項目で当てはまることがあれば、認知機能の衰えが心配されます。高齢期には認知症に似た症状が見られるため、自己判断はせず、医療機関に相談しましょう。市では「もの忘れ相談会」を毎月第4（火）の午後から開催しています。予約制で秘密は守られます。

☎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、安定的に患者へ血液を届けるためには、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～正午または午後1時30分～4時

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