

## 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	加入の届け出先
就職したとき	「第1号」から「第2号」へ変更	勤務先の事業所
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

#### ■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	加入の届け出先
退職したとき	「第2号」から「第1号」へ変更	保険年金課または各支所市民生活課の国民年金担当窓口
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

#### ■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	加入の届け出先
就職したとき	「第3号」から「第2号」へ変更	勤務先の事業所
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	保険年金課または各支所市民生活課の国民年金担当窓口
配偶者が勤務先を変えたとき	「第3号」から「第3号」	配偶者の勤務先の事業所

※この届けは年金のみの手続きです  
 ※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」  
**■保険年金課、または各支所市民生活課**

## 子宮頸がんを予防しましょう!

近年、女性の健康を守るために重要な役割を果たしているのが、子宮頸がんワクチンと子宮頸がん検診です。ワクチン接種でHPV感染のリスクを低減し、検診では早期発見・早期治療により予防することが大切です。

### 子宮頸がんとは?

子宮頸がんは、子宮の出口付近である子宮頸部にできるがんです。日本では、毎年約1万1千人の女性が子宮頸がんにかかり、毎年約2900人が子宮頸がんによって亡くなっています。がんの中でも若年層で発症する割合が比較的高いのが特徴で、25歳から40歳の女性のがんによる死亡の第2位は子宮頸がんによるものです。

### 子宮頸がんの原因は?

原因のほとんどは、「ヒトパピローマウイルス(HPV)」というウイルスの感染によるもので、女性の多くが一生涯に一度は感染するといわれています。感染しても、多くの場合は免疫機能などでウイルスは自然に消滅しますが、一部の人は、ウイルスが体に残り続ける持続感染の状態となり、がんになってしまふことがあります。

### 子宮頸がんの予防策は?

●**ワクチン接種による予防**  
 予防する上で大きな効果を発揮するのが、HPVワクチンの接種です。日本では現在、小学

校6年から高校1年相当の女子を対象に定期接種が行われていて、対象者は公費でワクチンの接種が受けられます。

【**キャッチアップ接種について**】  
 定期接種の対象だった人の中には、HPVワクチンの公費での接種機会を逃した人がいます。こうした人に、公平な接種機会を確保するため、定期接種の対象年齢を超えて、改めて公費での接種の機会を提供しています。

対象は、平成9年度〜平成19年度生まれ(誕生日が1997年4月2日〜2008年4月1日)の女性で、過去にHPVワクチンの接種を合計3回受けていない人です。今年度でキャッチアップ接種が終了となりますので、希望する人は早めに接種してください。

【**ワクチンについて**】  
 現在、定期接種として使用できるワクチンは、下記の表の3種類です。基本的に、どのワクチンも半年〜1年の間に3回接種します。1回目に接種したワクチンでできる限り2・3回目も接種してください。

### 歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子  
 2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

魚住栄心(神来)	大澄瑠花(西郷)
甲斐 湊(大琳寺)	長尾征直(宮園)
菊川百笑(西正観寺)	野中瑛翔(七城田中)
砂月琉雅(藤田)	金子あんず(平)
田中一羽(片角)	三池柚巴(高永)
開田睦月(東原)	野田莉夢(片川瀬)
前田ひより(東原)	西田綺莉(永)
寺田朔玖斗(下西吉)	林 士真(南住吉)
劔 朱莉(西迫間)	本田 逸(葉師)
野口あさ(上出田)	松本恵依(葉師)
前坂琉熙(花房台)	尾崎悠斗(久米一)
道田晃成(北原)	中川麗花(田島団地)

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

### 定期接種として使用できるワクチン

サーバリックス®	▶1回目から1カ月後に2回目を接種 ▶6カ月後に3回目を接種
ガーダシル®	▶1回目から2カ月後に2回目を接種 ▶6カ月後に3回目を接種
シルガード®9	接種開始年齢によって回数が異なりますが、1回目の接種を15歳になるまでに受ける場合、6カ月後に2回目を接種(合計2回で完了)

### 介護予防ミニ講座

#### ～ 認知症のサインに気付こう! ～

軽度認知障害(MCI)をご存知ですか。これは認知症の一手手前の段階を指します。認知症は進行性の病気のため、一手手前の軽度認知障害を早期発見することで、改善または進行を遅らせることができる可能性が高いです。そのため、初期症状を見逃さないようにしましょう。

当てはまるか確認してみましょう。

- 同じ話を何度も繰り返す
- 近所でも道に迷う
- 探し物や忘れ物が増えた
- 日時が分からなくなる
- 引きこもりがちになる
- 掃除や片付けをしなくなった

認知症は早期発見・早期受診が大切です。気になった際には早めに医師に相談しましょう。

☎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  
 ①4月25日(木) 午前9時30分～11時45分  
 ②4月26日(金) 午後1時45分～4時
- ところ ①JA菊池本所 ②菊池都市医師会立病院
- 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。

#### 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