

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。

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です。

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)0004
☎0500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
☎0500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5年度の国民年金保険料
令和5年度の国民年金保険料月額は前年度より70円引き下げられ1万6520円です。
令和5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カ月前納・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5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「2」

疲れたときに取りたい栄養

寒い日がまだまだ続きますが、「冬バテ」はご存じですか。冬は体の冷えとともに、疲れを感じやすい季節です。疲労回復には睡眠や休養が大切ですが、栄養も欠かせません。今回は疲労回復につながる食事を中心にお伝えします。

冬バテとは

冬バテは、正式な医学用語ではありませんが、寒暖差によって引き起こされる体調不良のことです。倦怠感や肩凝り、頭痛、不眠、めまい、便秘、下痢、気分の落ち込みなどが主な症状です。

冬バテの主な原因は寒暖差による疲労

暖房の効いた屋内と屋外では気温差が大きいため、体の機能を調整する自立神経の働きが乱れ、疲れを感じるようになります。また、寒くなると、体は熱を逃がさないようにするため、血管を収縮します。そのため、血液から全身に運ばれる酸素や栄養が十分に届かず、老廃物の回収が遅くなり、疲れを蓄積させます。

疲れに効く栄養素と食材

■ビタミンB1
糖質からエネルギーを生成するときに必要で、不足すると、エネルギー不足による疲労感やイライラなどが起こります。香り成分アリシンと組み合わせると食べると効率よく摂取できます。アリンはネギやニラに含まれており、ビタミンB1と結合す

ると血液中に長くとどめておくことができ、長時間ビタミンB1を利用できます。

【例】豚肉、大豆(ゆで)、玄米など

主に脂質からエネルギーを生成するときに必要で、不足すると、疲れやすくなったり、倦怠感が出たりします。

【例】鶏卵、納豆、キノコ類、アーモンドなど

免疫力を低下させる原因の一つがストレスです。これらのビタミンには、ストレスで体内に増える活性酸素から体を守る抗酸化作用があります。

【例】ビタミンA：レバー、モロヘイヤ、ニンジンなど

【例】ビタミンE：植物油、ネギなど

■鉄

全身に酸素を運ぶ働きがあり、不足すると疲労感を感じるようになります。

【例】レバー、ホウレン草、コマツナなど

■クエン酸

体内ではエネルギーを生成するときに欠かせません。疲労回復効果があるといわれています。

【例】レモン、グレープフルーツ、カボスなど

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

12月の歯科検診で、むし歯がなかったお子さんを紹介いたします。※敬称略。()行政区は検診日時点

- 松永 燈 (区)
- 依田咲人 (横町)
- 西川理都 (栄町)
- 赤星壱真 (北宮)
- 井上凜平 (花房台)
- 牛尾帆乃夏 (北宮)
- 内田乃愛 (野間口)
- 信岡慶亮 (上西寺)
- 渡邊七奏 (大琳寺)
- 荒木湊音 (下西寺)
- 宮木陽華 (北原)
- 井上陽葵 (立町)
- 金光 琴 (羽根木)
- 金光陽向 (前川)
- 坂本 渚 (前川)
- 東 優樹 (西郷従業員住宅)
- 出口彩乃 (高柳)
- 元村藍斗 (あさひが丘住宅)
- 工藤広翔 (湯舟)
- 岩根真大 (富の原西)
- 長崎丈士 (田島団地)
- 二ノ文奏海 (朝日団地)
- 橋本 慧 (富の原中央)
- 早田喜生 (泗水田中)
- 福島丞人 (富)
- 吉田琉生 (富の原台)
- 西本紬希 (田吹)
- 津留真結香 (桜山六)
- 工藤多恵 (北原団地)

冬に食べたい! しょうが鍋 (2人分)

野菜たっぷり冷えた体を温める鍋がおすすめです。ショウガには、ジンゲロールやショウガオールという成分が含まれていて、血行促進により体を温める働きがあります。



材料 (2人分)	
豚肉	200g
豆腐	1/2丁
ホウレン草	200g
ネギ	1/2本
ニンジン	1/3本
シイタケ	2枚
ショウガ	15g
かつおだし	900cc
濃口醤油	大さじ2
料理酒	大さじ1

シンプルな味付けですが、つけだれいらずで食べられる鍋料理です

作り方

- 1 豚肉、豆腐は食べやすい大きさに切る。ホウレン草はざく切り、ネギは斜め切り、ニンジンは食べやすい大きさに切る。
- 2 シイタケは軸を落として飾り切り、ショウガは皮付きのまま薄く切る。
- 3 鍋にだし汁、濃口醤油、料理酒を入れ沸騰させる。
- 4 沸騰したらショウガを入れ、野菜類、豆腐を入れた後、豚肉、シイタケを入れる。
- 5 食材に火が通ったら完成。

介護予防ミニ講座

～ 塩分の取り過ぎは高血圧の原因に ～

高血圧による動脈硬化は、心筋梗塞や脳梗塞、腎臓病など命に関わる病気の原因にもなります。高血圧の大きな原因となる塩分の取り過ぎを防ぎ、減塩を心掛けましょう。

減塩を上手にすすめるコツ

- だしとうまみや香味野菜などを活用 かつおや昆布だしなど、うまみ成分が豊富な食材や、酢やレモン汁、ショウガなど風味が良くアクセントになる食材を使い、うまみや香りを効かせると、塩分が少なくても満足感を得られます。
- 味付けは調理の最後に 表面に味が付いていれば、味気なく感じることはありません。
- 醤油やソースはかけずに付ける かけずに小皿に出し、付けて食べると少ない量で足りる。
- 塩分の強い加工食品や調味料を控える 成分表示をよく確認しましょう。

☎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**
- ① 2月10日(金) 【午前の部】午前9時30分～11時 【午後の部】午後0時45分～4時
 - ② 2月24日(金) 午前9時30分～11時30分
- ところ** ① 菊池市役所 ② 泗水支所
- 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。

日時や場所が変更になる場合があります
最新の情報は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

