

# 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。

● **出産後に届出をする場合**…被保険者と子が別世帯の場合は、出生証明書など出産日と親子関係が分かるものが分かるもの

● **出産前に届出をする場合**…母子健康手帳など出産予定日が分かるもの

● **届出先** 健康推進課、各支所市民生活課

● **添付書類**

● **産前産後期間の取り扱い** 産前産後期間として認められた期間は、保険料を納付したものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

● **届出先** 健康推進課、各支所市民生活課

● **産前産後期間の取り扱い** 産前産後期間として認められた期間は、保険料を納付したものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

● **任意接種（行政措置）**

● **対象者** 1歳～64歳の希望者

● **接種回数** ▼1歳以上13歳未満…2回 ▼13歳以上…1回

● **個人負担額** 1900円

● **接種機関** 市の委託医療機関（要電話予約）

● **その他** 市が委託する医療機関以外での接種を希望する場合は、接種予定日の1週間位前までに健康推進課で手続きをしてください。

● **感染予防対策の徹底を**

● **インフルエンザの予防は** ▼感染経路を断つこと（こまめな手洗いやうがい） ▼予防接種を受けること（発症の可能性を減らし、発症しても重症化を防ぐ） ▼免疫力を高めること（十分な睡眠とバランスの良い食事）が効果的です。感染を予防することで、家族や友人を感染から守ることにつながります。対策の徹底をお願いします。

● **対象** 国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の人。

● **届出時期** 出産予定日の6カ月前から届出可能です。

● **産前産後期間の取り扱い** 産前産後期間として認められた期間は、保険料を納付したものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

● **届出先** 健康推進課、各支所市民生活課

● **添付書類**

● **産前産後期間の取り扱い** 産前産後期間として認められた期間は、保険料を納付したものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

● **任意接種（行政措置）**

● **対象者** 1歳～64歳の希望者

● **接種回数** ▼1歳以上13歳未満…2回 ▼13歳以上…1回

● **個人負担額** 1900円

● **接種機関** 市の委託医療機関（要電話予約）

● **その他** 市が委託する医療機関以外での接種を希望する場合は、接種予定日の1週間位前までに健康推進課で手続きをしてください。

● **感染予防対策の徹底を**

● **インフルエンザの予防は** ▼感染経路を断つこと（こまめな手洗いやうがい） ▼予防接種を受けること（発症の可能性を減らし、発症しても重症化を防ぐ） ▼免疫力を高めること（十分な睡眠とバランスの良い食事）が効果的です。感染を予防することで、家族や友人を感染から守ることにつながります。対策の徹底をお願いします。

## 介護予防ミニ講座

### ～かみかみ100歳体操に挑戦！③～

今回は口を閉じて行う舌のトレーニングです。口がうるおい、舌の筋力も強くなるので、食べ物を飲み込みやすくなり、むせの予防になります。

**かみかみ100歳体操③ 3回繰り返しましょう**

- ①上唇の内側を舌先で強く押す
- ②下唇の内側を舌先で強く押す
- ③左右の頬の内側を舌先で円を書くように動かす
- ④舌を歯ぐきと唇の境目で回す  
舌を右から上を回って右へ → 逆回り  
下を回って左上を回って右へ
- ⑤左右の頬の内側を舌の先でをぐっと押す

イラスト提供：高知市

☎高年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** 10月13日(火)  
午前9時30分～11時、午後0時15分～4時

**ところ** 菊池市役所正面玄関

**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。

**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

# 予防しよう、インフルエンザ

インフルエンザの流行に備えましょう  
今年は、予防接種希望者が例年よりも多いことが見込まれます。より必要とされている人に確実に届くよう、接種開始時期を分けての接種に協力をお願いします。

## 接種開始時期と対象者(時期は目安)

接種開始時期	接種対象者
10月1日(木)～	65歳以上のまたは60～65歳未満の慢性高度心・腎・呼吸器機能不全者などで希望される人
10月26日(月)～	上記以外の人。特に医療従事者、基礎疾患を有する人、妊婦、1歳～小学2年生は早めに

● **インフルエンザとは**  
感染力が非常に強く、日本では毎年約10人に1人が感染しています。特に呼吸器、循環器、腎臓に慢性疾患を持つ患者、糖尿病などの代謝疾患、免疫機能が低下している患者や高齢者などでは、症状の悪化とともに、呼吸器に二次的な細菌感染症を起こしやすくなり、入院や死亡の危険が増加します。

● **予防接種での注意事項**  
予防接種を受けるときは、新型コロナウイルス感染症予防のため、感染防止の3つの基本である ▼身体的距離の確保 ▼マスクの着用 ▼手洗いの徹底をお願いします。  
**接種期間** 12月31日(木)まで

## 接種開始時期と対象者(時期は目安)

接種開始時期	接種対象者
10月1日(木)～	65歳以上のまたは60～65歳未満の慢性高度心・腎・呼吸器機能不全者などで希望される人
10月26日(月)～	上記以外の人。特に医療従事者、基礎疾患を有する人、妊婦、1歳～小学2年生は早めに

● **定期接種**  
● **対象者** ▼満65歳以上 ▼60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能低下などがあり、日常生活活動が極度に制限される程度の障害がある人、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の低下により日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある人

● **接種回数** 1回

● **個人負担額** 1400円

● **任意接種（行政措置）**

● **対象者** 1歳～64歳の希望者

● **接種回数** ▼1歳以上13歳未満…2回 ▼13歳以上…1回

● **個人負担額** 1900円

● **接種機関** 市の委託医療機関（要電話予約）

● **その他** 市が委託する医療機関以外での接種を希望する場合は、接種予定日の1週間位前までに健康推進課で手続きをしてください。

● **感染予防対策の徹底を**

● **インフルエンザの予防は** ▼感染経路を断つこと（こまめな手洗いやうがい） ▼予防接種を受けること（発症の可能性を減らし、発症しても重症化を防ぐ） ▼免疫力を高めること（十分な睡眠とバランスの良い食事）が効果的です。感染を予防することで、家族や友人を感染から守ることにつながります。対策の徹底をお願いします。

## 歯ッピーキッズ

### 3歳児健診時「むし歯なし」の子

8月の3歳児検診で、むし歯がなかったお子さんをご紹介します。(敬称略)  
※行政区は検診日時点

後藤藤太郎(袈裟尾)	中林初奈(中町)	武藤成良(福本二)
後藤怜央(深川)	横手雅士(木柑子)	山本友也(北住吉)
出口斗真(大琳寺)	今村心春(畠)	米満愛華(富の原一)
中川想乃架(遊蛇口)	岩津玲花(上水次)	米満愛莉(富の原一)
永田咲都(片角)	佐々幸太郎(新古閑)	稲田一乃典(富の原一)
野満光瑠(道園)	野村空良(間所)	清田実里愛(富の原一)
福岡縁太郎(北宮)	村上結愛(流川)	齊藤 駈(富の原一)
松永啓汰(北原)	石淵音羽(上水次)	齊藤凜華(富の原一)
宮本希実(大琳寺)	高本和花(下水次)	田口幸穂(富の原一)
依田唯花(袈裟尾)	森 絢愛(新明団地)	塚本千煌(田吹)
山本詩葉(遊蛇口)	富崎 巨(南桜ヶ水)	中川 隼(富の原一)
稲留 歩(上赤星)	桐原 聖(尾足)	中原陽葵(富の原西)
山本羽流(上西寺)	桐原 諒(尾足)	藤川結愛(富出分)
越猪 嶺(畠)	金子叶蓮(高江)	齊藤冬真(薬師)
川口瑞貴(野間口)	北原暖和(桜山二)	山口双葉(高江)
高木瑛臣(畠)	坂本勝光(井戸方)	鎌田唯愛(富の原一)
角田茉祐佳(上西寺)	都留優希音(桜山六)	佐々木庵(富納)
中原多鳳(下長田)	右田 鈴(富の原台)	大塚葉月(北住吉)

これまで任意予防接種（自費）だったロタウイルスワクチンの予防接種が、定期予防接種（公費負担）となり、受けやすくなりました。

● **接種対象** 令和2年8月1日以降に生まれたお子さん

● **接種機関** 市の委託医療機関（要予約）

● **その他** ▼副作用を防ぐため、生後14週6日までに1回目を接種し

● **重症化を防ぐために**  
ロタウイルスは感染力が強く、ごくわずかなウイルスが体内に入っただけで胃腸炎を発症します。初めて感染したときは、特に重症化しやすいです。必ずワクチン接種するようにしましょう。

● **10月から定期接種に**  
てください ▼対象の保護者には他の予防接種予診票と一緒にお知らせを送付します。