

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。

国民年金の保険料
今年度の1カ月当たりの保険料は1万6520円です。金融機関やコンビニエンスストアのほか、電子決済で納付できます。

納付書が届いたら

老後のためだけではありません。国民年金には、老後を支える「老齢年金」のほか、「障害年金」や「遺族年金」もあります。「障害年金」は、病気や事故で障がいが残ったときに受け取れます。「遺族年金」は、加入者が死亡した場合、その加入者で生計を維持していた遺族が受け取れます。

将来の大きな支えに

基礎年金の半分は国(税金)が負担し、年金の給付は一生確保されます。

国民年金のポイント

国民年金は、老後や病気、けがなど、いざというときの生活を働いている世代で支えようという考えでつくられた仕組みです。20歳以上60歳未満の日本国内に住んでいる人は、加入が義務付けられています。

20歳になったら国民年金

国民年金は、老後や病気、けがなど、いざというときの生活を働いている世代で支えようという考えでつくられた仕組みです。20歳以上60歳未満の日本国内に住んでいる人は、加入が義務付けられています。

納付猶予制度
学生でない50歳未満の人で、本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に保険料の納付が猶予される制度です。

納付猶予制度

学生納付特例制度
学生の人は、本人の所得が一定額以下の場合、世帯主の所得にかかわらず保険料の納付が猶予される制度です。
対象は、学校教育法に規定する大学や大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校その他、各種学校(修業年限1年以上である課程)、一部の海外大学の日本分校に在学する学生です。

学生納付特例制度

対象は、学校教育法に規定する大学や大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校その他、各種学校(修業年限1年以上である課程)、一部の海外大学の日本分校に在学する学生です。

お支払い

口座振替やクレジットカードで納付すると、金融機関などに行く手間が省け、納め忘れも防ぐことができます。さらに、「早割(当月末納付)」や「前納」で保険料が割引されます。

付加年金制度

月額保険料(月額1万6520円)に月額400円の付加保険料を加えて納めると、老齢基礎年金に付加年金が加算され、年金額を多く受け取れます。

骨粗しょう症を予防しましょう!

寒い日々が続き、外に出ることが面倒になったり、運動する機会が減っていませんか。骨粗しょう症の予防には運動や日光浴、食事などがあります。今回は、食事を中心に骨粗しょう症予防についてお伝えします。

骨とは?

骨はカルシウムやリン、たんぱく質の一種であるコラーゲンからできていて、骨を作る「骨芽細胞」と骨を破壊する「破骨細胞」の2種類があります。

骨粗しょう症とは?

骨の中がすかすかです。骨の強度は骨の中身、網目状に詰まったカルシウムやリン、コラーゲンなどの組織によって保たれていますが、この組織が乾いたスポンジ状になり「骨密度が低い」状態となります。

骨粗しょう症の危険因子

加齢や人種などの予防できないものと、食事や運動などの生活習慣に関する要因で予防できるものがあります(右下表参照)。若い頃から骨に必要な運動や

食事をして、骨密度を上げることが大切です。また、予防できる危険因子を取り除くために生活を見直しましょう。

予防できない危険因子	加齢、性(女性)、人種、家族歴、遅い初潮、早期閉経、過去の骨折
予防できる危険因子	カルシウム不足、ビタミンD不足、ビタミンK不足、リンの過剰摂取、食塩の過剰摂取、極端な食事制限(ダイエット)、運動不足、日照不足、喫煙、過度の飲酒、多量のコーヒー

予防のための食生活のポイント

- 1 1日3回、規則正しく、バランスの取れた食事を取る
食事を抜くと、必要なエネルギーや栄養素が不足します。主食(ごはん・パン・麺)、主菜(肉・魚・卵・大豆料理)、副菜(野菜・キノコ・イモ・海藻)が揃った食事を心がけましょう。
- 2 カルシウムをしっかり摂取
カルシウムを摂取し、骨の生成を促すことが大切です。皮膚

介護予防ミニ講座

～ 低栄養を予防する食生活①～

高齢期はさまざまな理由で食欲がなくなり、低栄養状態になる恐れがあります。食欲不振に気付いたら食生活の改善を心掛けましょう。

1日3食しっかり食べましょう

食事をおいしく食べるためには、それぞれの食事時間や起床・就寝の時間を決めることが大切です。規則正しい生活は、胃腸などの機能を整え、食欲を促すことにつながります。食事を抜くと、1日に必要な栄養素が足りなくなる原因になります。

主食・主菜・副菜を揃えましょう

主なエネルギー源となる「主食」、たんぱく質が多い「主菜」、ビタミンなどが豊富な「副菜」を揃えたメニューで、さまざまな栄養素をバランスよく取りましょう。食欲がないときは主菜から食べましょう。



☎高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216

献血のお知らせ

～ 400mL 献血にご協力ください～

とき

- ① 1月23日(火) 午前9時30分～11時30分
- ② 1月23日(火) 午後1時30分～4時
- ③ 1月29日(月) 午前9時30分～午後4時

ところ

- ①③ 県北広域本部 ② 七城公民館

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

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

11月の3歳児健診でむし歯のなかったお子さんをご紹介します。※敬称略。()内の行政区は健診日時点

- | | |
|------------|-------------|
| 川原田らら(袈裟尾) | 上野翔陽(富の原一) |
| 後藤瑞央(深川) | 緒方文菜(高江) |
| 佐藤義剛(野間口) | 熊谷来凰(富の原台) |
| 佐藤凜透(玉祥寺) | 後藤夏乃(福本一) |
| 西川拓志(袈裟尾) | 高村蒼空(富の原台) |
| 本多慶次(中西寺) | 永田美亜(富) |
| 前田燈和(上西寺) | 松岡芽彩(田島二) |
| 深田悟生(袈裟尾) | 松野詩大(富の原一) |
| 森 鳳太(間所) | 牛嶋人規(桜山一) |
| 岩根悠葵(岩本) | 中原茉莉花(富の原東) |
| 吉村龍星(岩本住宅) | 横谷こころ(富の原北) |

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

や髪などの組織と同様に、骨も新陳代謝を繰り返しています。主成分のカルシウムが不足すると、新しい骨の組織をつくることができず、カルシウムを十分に取る必要があります。

また、女性は更年期を迎え女性ホルモンの分泌が低下すると、骨密度もより低下しやすくなります。大豆製品に含まれるイソフラボンは、女性ホルモンに似た働きをするので、大豆製品もおすすめです。骨を丈夫にして骨粗しょう症を予防するためには、食事だけでなく運動をすることも大切です。一つでもできることから始めていきましょう。

