

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。

- ▼ 加入できる人
 - 20歳以上60歳未満の国民年金第1号被保険者
 - 60歳以上65歳未満の人や海外に

国民年金基金をご存知ですか？

国民年金基金とは自営業やフリーランスの方が将来受け取る国民年金に上乗せをする公的な年金制度です。公的な年金ですが、加入は任意です。

※国民年金保険料の免除を受けている人や国民年金基金の加入者は、納めることができませ

▼ 国民年金第1号被保険者(65歳以上の人を除く)

▼ 任意加入被保険者(65歳以上の人を除く)

▼ 国民年金第1号被保険者(65歳以上の人を除く)

国民年金の「付加年金」をご存知ですか？

国民年金の月額保険料(月額1万6520円)に加えて付加保険料(400円)を納めると、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされます。

居住している人で、国民年金に任意加入している人

※国民年金の保険料の免除や納付猶予の承認を受けている人、農業者年金に加入している人は加入できません。ただし、障害年金受給などで法定免除を受けている人で、保険料の納付申出をしている人は加入できます

問い合わせ先
全国国民年金基金熊本支部
☎0120(65)4192
☎050(3665)0317
④ https://www.zenkoku-kin.or.jp/

インフルエンザ予防接種

季節性インフルエンザは流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。新型コロナウイルス感染症と同様に一人一人が感染対策に努めましょう。今月はインフルエンザの予防接種についてお伝えします。

季節性インフルエンザとは

季節性インフルエンザのウイルスには、A(H1N1)亜型(平成21年に流行した新型インフルエンザと同じもの)、A(H3N2)亜型(いわゆる香港型)、B型の3つの種類があり、いずれも流行の可能性があります。

感染を防ぐには

- うがい・手洗い・手指の消毒
手に付着したウイルスを洗い流すこと、アルコール製剤による手指消毒も有効です。
- 咳エチケット
インフルエンザは、主に咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴によって感染します。他の人に向けて咳やくしゃみを出さない、咳やくしゃみが出る時はマスクをする、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた後手を洗うなど、咳エチケットを心掛けましょう。
- ワクチンの接種
インフルエンザワクチンの接種は、感染後に発病する可能性を低減させる効果と、インフルエンザにかかった場合の重症化防止に有効と報告されています。



令和5年度 菊池市インフルエンザ予防接種

接種期間 12月31日(日)

接種機関 市の委託医療機関(要予約)

※市が委託する医療機関以外での接種を希望する場合は、事前に健康推進課まで印鑑を持参のうえ、手続きをしてください(接種予定日の1週間位前まで)

※事前に手続きがない場合は、補助できませんので、ご注意ください

持参するもの

- ・料金
- ・保険証や免許証などの身分証
- ・その他の予防接種を受けた日にちが分かるもの(該当者のみ)
- ・母子手帳(高校生以下)

〔定期接種〕

対象者

- ▼ 満65歳以上の接種希望者
- ▼ 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がいがある人
- ▼ およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある人

接種回数 1回

個人負担額 1400円

〔任意接種〕

対象者 生後6カ月～64歳

接種回数 生後6カ月～13歳未満：2回(2～4週間空ける)

13歳以上：1回

個人負担額 1900円(1回当たり)

新型コロナウイルスワクチン接種とその他の予防接種との間隔

新型コロナウイルスワクチンとインフルエンザワクチンとの接種間隔は特に規定がなく、同日接種でも可能です。

一方、新型コロナウイルスワクチン以外のワクチンの同時接種については、現時点で安全性に関する十分な見が得られていないため実施できません。

予防接種を受ける前に

予防接種の必要性、副反応についてよく理解したうえで受けましょう。十分に納得できない場合は、接種を受けないでください。

予診票は接種する医師にとって、予防接種の可否を決める大切な情報です。責任をもって記入し、正しい情報を接種医に伝えてください。

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子
8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

- | | |
|------------|------------|
| 江崎来俄(西正観寺) | 最上蒼唯(西正観寺) |
| 大矢野叶夢(上西寺) | 最上蒼紘(西正観寺) |
| 梶原颯斗(大琳寺) | 山口令華(上赤星) |
| 川内とき(高野瀬) | 山本菜叶(大琳寺) |
| 児玉堅有(北古閑) | 阿蘇品椿(東原) |
| 谷川蓮之介(北原) | 高木海斗(高野瀬) |
| 永田桜将(菊池平野) | 村上陽菜乃(福本一) |
| 野田陽愛(巨) | |

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



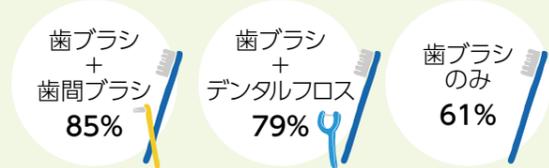
介護予防ミニ講座

～ 歯ぐきが下がってきたら ～

歯ブラシにプラス歯間ケア

高齢になると歯ぐきが下がってきます。歯ブラシだけでは、歯と歯の間の汚れは取れません。露出した歯の根元(象牙質)は弱く、手入れをしないとリンゴの芯のようにむし歯が進行し、細くなったくびれから折れてしまうこともあります。

歯間のプラーク(歯垢)の除去効果



隙間の広いところへは、抵抗なく挿入できるサイズの合った歯間ブラシを使いましょう。狭いところは、デンタルフロスを使用しましょう。

☎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 10月26日(木)
[午前の部] 午前9時30分～11時
[午後の部] 午後0時15分～4時

ところ 市役所本庁舎

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