

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歳未満の全ての人が、国民年金に加入することになります。右表の通り、公的年金制度は2階建て構造です。会社員や公務員などは、国民年金(基礎年金)に加えて2階部分の厚生年金に加入します。

■第1号被保険者(自営業者、学生、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 マイナポータル(※)
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

厚生年金保険 会社員や公務員などが加入	2階
国民年金(基礎年金) 国内に居住する20歳以上60歳未満のすべての人	1階

■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 マイナポータル(※)
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などには、保険料の納付が免除または猶予される制度があります。

※マイナポータルとは、行政手続きのオンライン窓口で、スマートフォンなどで申請できます。※マイナンバーカードが必要です

【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」

介護予防ミニ講座

～ 転倒予防について ～

転倒の主な原因は、加齢や病気による身体機能の低下や運動不足によるものです。骨折や頭部の外傷につながりやすく、介護が必要な状態になることがあります。転倒の約半数以上が住み慣れた自宅で起きています。

居間自宅で転倒リスクがある場所(例)



- ①コードの配線
- ②こたつ布団やカーペット
- ③床に置きっぱなしのビニール袋や新聞紙
- ④家の段差

環境を整えることも大切な転倒予防となります。

イラスト出典：政府広報オンライン「たった一度の転倒で寝たきりになることも。転倒事故の起こりやすい箇所は？」(https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202106/2.html)

☎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 4月2日(水) 午前9時30分～11時
- ② 4月24日(木) 午前9時30分～11時45分

と ころ

- ① 菊池警察署
- ② JA 菊池本所

内 容

400mL 献血

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。

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血液センターのホームページでご確認ください。

※献血は、熊本健康アプリのミッションポイント対象です(1回40ポイント)



☎健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219

朝食を食べましょう!

4月になり、新年度のスタート!新生活を始めた人も多いのではないのでしょうか。もっと寝ていたい、忙しくて食べる時間がない…といって、朝ごはんを抜いていませんか。新年度、朝から活発に動くために朝食を食べることが大切です。

朝食を食べるメリット

朝食を食べることでさまざまなメリットがあります。

■エネルギー源や栄養素の補給
私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っています。朝食を取ることで、就寝中に使われたエネルギーや午前中に使うためのエネルギー、栄養素を補充することができます。

■生活リズムが整って1日をすっきりと過ごせる
人間の体には体内時計と呼ばれる、1日単位で睡眠や体温、血圧などの変化をつかさどっている大切な機能があります。体内時計の周期は、通常24時間より長めです。起床後、日光を浴びたり、朝食を食べたりすることで、体内時計が24時間に調整されることが分かっています。

■体温の上昇
朝食を食べると、胃や腸などの消化管が動き始めます。それによって得られた熱を利用して、寝ている間に低下した体温を上昇させ、体は1日の活動の準備を整えます。

■肥満や糖尿病になるリスクを下げる
朝食を抜くと、前日の夕食から次の昼食まで栄養を摂取しない状態が続くため、午前中はエネルギー不足の状態になります。そのため、血糖値が下がり気味になり、空腹感を感じるため、昼食や夕食で必要以上の食事を取ってしまうことにつながります。すると、血糖値は急上昇し、糖を脂肪として取り込むことになり、体脂肪が増加して肥満や糖尿病リスクが高まります。

朝食におすすめの栄養素

炭水化物 脳のエネルギー源でもある「ブドウ糖」を多く含む、脳を活性化させます。

タンパク質 基礎代謝が上がり、筋肉量が増加しやすいだけでなく、夜の快眠にもつながります。朝食のタンパク質摂取は快眠のカギです。体内時計をリセットする働きもあります。
(例)肉、魚、卵、大豆製品など
ビタミン、ミネラル類 ビタミン

朝食の習慣をつけましょう

朝食を取る習慣がない人は、食べやすい食材を用意することから始めてみませんか。朝だけでなく、夜の過ごし方をはじめとした生活全般を見直すこともお勧めです。

●夕食は早めに、軽めに食べる
●早寝、早起きで朝の時間を確保する

●通勤途中や職場で食べる
●短時間で調理し、食べられる食材を買い置きする
●ご飯や作り置きできるおかずを冷凍・冷蔵で常備する

時間がないときに食べやすい朝食

●コンビニでおにぎりを買う
●バナナ＋ヨーグルト
●シリアル＋牛乳
まずは、朝食を食べる習慣をつけましょう。慣れてきたら、主食・主菜・副菜の揃った食事を意識しましょう。忙しい毎日だからこそ、朝食を取るようにしたいものです。

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。()内の字は健診日時点

奥村奈々(西迫間)
平井十暖(四町分)
益崎 琉(玉祥寺)
横手 樹(大平)
緒方唯夏(西寺)
倉田惟月(野間口)
田島聖菜(長田)
小川莉穂(隈府)
倉原右京(今)
小松空雅(片角)
富岡武正(西寺)
朝永茂一(野間口)
西島仁心(野間口)
藤坂蒼空(西寺)
牧田紬希(野間口)

村上結秋(隈府)
依田明莉(袈裟尾)
米村泰輝(大琳寺)
山下仁希(木柑子)
西田幸愛(西寺)
東 梨乃(豊間)
竹原結愛(北宮)
井上晴揮(砂田)
坂本糸輪(川辺)
佐藤之跳(弁利)
松永優翔(新明)
永田朔斗(川辺)
岩根 暖(吉富)
高野恭叶(吉富)
右田唯万里(吉富)