

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。

11月11日は「ねんきん月間」、11月30日は「年金の日」

日本年金機構では、厚生労働省と協力して、毎年11月を「ねんきん月間」とし、国民の皆さんに年金制度への理解を深めてもらうよう普及・啓発活動を行っています。

無料の「一日年金出張相談所」を開設します

年金に関する相談・質問など気軽に尋ねてください。

とき・ところ

① 11月16日(水) ゆめタウンはません本館2階

② 11月29日(火) ゆめタウン光の森本館2階

③ 11月29日(火) 鶴屋百貨店 地下2階パーキング連絡通路

④ 午前10時～午後3時

⑤ 午前10時30分～午後3時

問い合わせ先

① 熊本東年金事務所 ☎096(367)2503

※音声案内 1番の後に2番

② 熊本西年金事務所 ☎096(353)0142

※音声案内 1番の後に2番

その他

▼事前予約はできません。▼個人の記録に関する相談は、年金手帳などの基礎年金番号が分かるものと免許証などの身分証が必要です。

年末調整・確定申告まで大切に保管してください

国民年金保険料は、所得税や住民税の申告で全額が社会保険料控除の対象です。この社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。

家族の国民年金保険料を納付した場合も、本人の社会保険料控除に加えることができます。家族宛てに送られた控除証明書を添付して申告してください。

11月上旬に送付する場合

■ 証明内容は今年1月1日から9月30日までの間に納付された国民年金保険料額と、年内に納付が見込まれる場合の納付見込み額です。

■ 2月上旬に送付する場合

10月1日から12月31日までの間に初めて保険料を納付する人は、翌年2月上旬に同様の証明書が送付されます。

問い合わせ先

▼ねんきん加入者ダイヤル ☎0570(003)004

▼050から始まる電話でかける場合 ☎03(6630)2525

受付時間 ▼(月)～(金) 午前8時30分～午後7時 ▼第2土曜日 午前9時30分～午後4時

介護予防ミニ講座

～舌をきれいに～

【その2】舌の磨き方

10月号では、舌の汚れを取ると味覚が良くなり、薄い味付けでおいしく感じるができるため、塩分の取り過ぎを防いで、高血圧や糖尿病などの予防に有効であると紹介しました。今回は、舌の汚れを取る方法です。舌の表面は味覚を感じることで繊細です。優しく、こすり過ぎないように汚れを落としましょう。

磨き方のポイント

▶舌用ブラシを使用し、1日1回朝食前がおすすめです ▶舌ブラシは、シリコン素材がブラスタイプを選びましょう。▶鏡で舌を見ながら、舌を出して行いましょう(舌に力を入れない)。▶舌ブラシを水で濡らして、舌を縦に3分割し、舌の中央部を奥から前へ、水を入れたコップで舌ブラシを洗いながら、右側左側を2～3回繰り返し磨きましょう。



☎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 11月15日(火)
午前9時30分～11時
午後0時15分～4時

ところ 旭志村ふれあいセンター
道の駅 旭志

内容 400ml 献血



献血推進キャラクター けんけつちゃん

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

健康のために菊池を歩いてみよう!

新型コロナの終息が見えない中、きちんと健康を保っていますか。市ではウォーキングの健康教室を年間通して開講しています。秋はウォーキングを始めるのに最適な季節。ウォーキングを通して健康づくりにチャレンジしませんか。

ウォーキングの効果

①メタボリックシンドロームの予防・改善

ウォーキングのエネルギー源は脂肪です。脂肪を燃やすことにより、内臓脂肪が減り減量につながります。血圧も下がり、インスリンの効きが良くなるため高血糖が改善されます。

②寝たきりの予防、健康寿命の延伸

ウォーキングの習慣化により、「加齢により機能低下↓体力低下 ↓動作の緩慢 ↓(転倒・骨折) ↓寝たきり」という悪循環が防げます。寝たきりの期間を短くし、健康寿命を長くします。

ウォーキングに適した時間帯

人それぞれ、可能な時間帯は異なります。体調を見ながら無理のない時間帯で続けましょう。ただ、より適した時間帯や避けた方がいい時間帯があります。食後1時間は、食事による高血糖を抑えるベストな時間で、糖尿病の人におすすめのタイミングです。ダイエット中の人は、「何かちょっとつまみ食い」かと思いつくときにウォーキングで気を紛らわせるのも良いでしょう。早朝は心臓に強い負担をかける可能性があります。また、深夜の

運動は睡眠に影響が出る場合があるので避けた方がいいでしょう。

春と秋は イベントウォークを実施

市民の健康づくり推進の一環として、春と秋にイベントウォークを実施しています。

今回は4月に実施したスプリングウォークの報告と今月開催するイベントを紹介します。

菊池の春を満喫しながら 楽しくウォーキング

スプリングウォークのテーマは「花咲き誇る菊池の春」。新型コロナウイルス感染症防止対策を徹底し実施しました。

午前のコース(所要時間…2時間)は菊池神社の石段登りと「玉祥寺花明かり会」の花壇を見学しました。



玉祥寺花明かり会は、花いっぱい地域づくりを続けており、県や市が実施した景観に関するコンクールで賞を受賞しています

今月もウォーキングイベントを開催します

テーマは「お月見」。開催日の11月8日(火)は「皆既月食」です。幻想的な月明かりの下、秋風そよぐ夜の菊池路を歩きましょう。

とき 11月8日(火) 午後7時～9時

集合場所

菊池市役所水車テラス(井出端の芝生広場)

行程 約3km

定員 20人

申込期限 11月7日(月) 午後4時

※詳細はお問い合わせください。

問い合わせ・申し込み先 健康推進課

☎0968(25)7219

歯ッピーキッズ



3歳児健診時「むし歯なし」の子

9月の歯科検診で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。※敬称略。() 行政区は検診日時点

- | | |
|-------------|--------------|
| 中原 絢翔(北原) | 原 杏奈(大琳寺) |
| 前田 紋汰(切明) | 宮本 紗依(遊蛇口) |
| 城 咲伽(袈裟尾) | 元村 色葉(上西寺) |
| 堀田 さくら(栄町) | 山口 侑心(大琳寺) |
| 城 美伶(袈裟尾) | 後藤 銀斗(中町) |
| 岡本 結李(遊蛇口) | 松元 柊(花房台) |
| 河野 匠真(上西寺) | 桑本 幹太(流川) |
| 隈部 結菜(深川) | 芹川 結絆(片川瀬) |
| 庄村 瑠衣翔(大琳寺) | 三池 悠斗(高永) |
| 田中 希希(下出田) | 菊永 悠斗(富の原台) |
| 塚崎 奏土(花房台) | 木野 奏斗(富の原北) |
| 寺井 優里菜(道園) | 高尾 芽依(富の原中央) |
| 中尾 美尊(中西寺) | 安武 茉美(泗水佐野) |
| 畠山 理央(築地) | 伊藤 万結(富の原中央) |

これからも、家族ぐるみでむし歯予防に取り組み、健康な歯を保ちましょう。



参加者からは「里山の豊かな自然に触れ、心も体も癒やされました」といった声がありました