

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。

「国民年金保険料免除制度」をご利用ください。国民年金の長い加入期間中には、病気やけが、失業などの経済的理由で、保険料を支払うことが困難な時期があるかもしれません。そんなときは、「免除制度」があなたの年金を守ります。

▼収入が少なく、生活に困ったとき

▼病気やけがなどで、経済的に困ったとき

▼失業や営業不振などで保険料を納めることに困ったとき

手続きは「免除申請書」に必要事項を記入し、保険年金課または各支所市民生活課の国民年

国民年金保険料の納め忘れはありませんか？

国民年金の保険料は納めましたか。年金は、自分自身だけでなく、世代間の助け合いです。未納のままでいると、「老後」の年金はもろろのこと「もしも」のときの障害基礎年金や遺族基礎年金などが受けられない場合があります。このようなことがないように、保険料は必ず納めましょう。

国民年金保険料の支払いに困ったら

免除を受けた期間や納付猶予期間および学生納付特例期間の保険料は、10年までさかのぼって保険料を納付することができま。満額の老齢基礎年金を受け取るために、生活に余裕ができたときには納めましょう。

保険料を追納する場合、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。

追納制度をご存知ですか？

※年金事務所前で前年度所得額に基づいて審査を行います。審査の結果、免除が認められないこともあります

※国民年金保険料の一部免除が承認された人は、残りの一部保険料を納めないと未納期間となります。老後に受け取る年金(老齢基礎年金)や障がいや死亡に対する年金(障害基礎年金、遺族基礎年金、死亡一時金)を受け取ることができな場合がありますので、ご注意ください

金窓口に提出してください。代理で申請する場合は、申請する人の年金手帳または納付書を預かってきてください。また、継続申請により期間延長承認に該当する人以外は、毎年申請が必要です。

※年金事務所前で前年度所得額に基づいて審査を行います。審査の結果、免除が認められないこともあります

※国民年金保険料の一部免除が承認された人は、残りの一部保険料を納めないと未納期間となります。老後に受け取る年金(老齢基礎年金)や障がいや死亡に対する年金(障害基礎年金、遺族基礎年金、死亡一時金)を受け取ることができな場合がありますので、ご注意ください

介護予防ミニ講座

冬の寒さに負けない 体力づくりは食事から

冬は1年でもっとも代謝が上がる季節です。冬の食材には体を温めるものや風邪予防に効果的なものがたくさんあります。旬の食材を取り入れて、寒さに負けない体力づくりをしましょう。

ダイコン、ニンジン、ネギ、カブ、ユズ、レンコン、ゴボウ、ハクサイ、コマツナ、ニラなどは、体を温めてくれます。冬野菜はビタミンC^{*1}やビタミンB群^{*2}など、水溶性ビタミンを多く含むため、鍋や汁物に入れて、だし汁と一緒に食べることで、煮汁に溶け出したうま味や栄養素を余すことなく食べることができます。

お勧めの料理は鍋料理です。多くの食材を一度に食べられるうえ、調理も簡単です。キムチ鍋やきのこがたっぷりのお鍋なら免疫力アップも期待できます。

※1 風邪予防や免疫力アップ、炎症を抑える、老化防止、肌を健康に保つ、血行促進などの働きがあります

※2 体内での代謝を助ける働きがあります

☎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 12月4日(水)

▶ 午前9時15分～午後0時30分

▶ 午後1時45分～4時

と ころ 菊池農業高校

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



心と体の健康を守ろう

生活にはストレスがつきものです。自分自身の心や体に起きるストレスのサインに気づき、対処していくことは、心と体の健康を守っていくためにとても重要です。自分に合ったストレス対処法を身につけましょう。

ストレスとは

心や体の安定を脅かすような事態のことをいい、ストレス要因(ストレッサー)とストレス反応から成り立ちます。

【ストレス要因】 転居や離婚、重病など人生での大きな出来事だけではなく、日常的に生じる小さな争い事や嫌な事もストレス要因にあたります。

【ストレス反応】 ストレス要因に対する抵抗として、心と体にさまざまな反応が生じ、次のようなことが表れる場合があります。

▼イライラする ▼不安だ ▼ゆううつだ ▼氣力がわかない ▼眠れない ▼下痢や便秘 ▼吐き気 ▼頭痛 ▼肩こり



ストレスと付き合う対処法

ストレスは生きていく中でつきものであり、誰しもが感じることで。そのため、自分自身で心と体に表れたストレス反応に気づき、対処していくことが大切です。

おすすめの対処法を紹介しましょう。もし取り組めそうな対処法があったら実践して、生活に取り入れてみましょう。

1 自分に合ったリラックス方法を見つける

手帳な方法に腹式呼吸があります。ゆっくりと息を吸って(約5拍数える)、ゆっくりと息を吐きます(約10拍数える)。お腹が膨らむように息を吸いましょう。ストレッチやヨガ、音楽、アロマ、読書などもリラックス方法としておすすめです。

2 快適な睡眠

ストレスの軽減に大きな効果があります。6時間以上の睡眠時間を確保し維持できると、ストレスを感じにくくなります。

3 適度な運動

適度な運動もストレス軽減に効果的です。運動による適度な疲労で寝つきが良くなり、睡眠の質が高まります。手帳で好きな運動を楽しみましょう。

4 親しい人と交流する

親しい人と話し、気持ちを聞いてもらうことで、ストレス反応が軽減したり、解決策が見えたりすることがあります。

5 笑う

笑いによって自律神経のバランスを整えたり、免疫力を正常化させたりする効果があります。生活の中に楽しみをつくり、たくさん笑いましょう。

6 趣味を持つ

自分で対処できないと感じる

事柄に対してストレスは強くなりますが、趣味は自分で考え、決めることができます。好きなことを楽しむ時間を大切にしましょう。

7 楽観的・肯定的に考える

楽観的・肯定的に考える人は、ストレスを軽減できることが知られています。新しい集団への参加や人前での発表、試験といったストレス要因に対し、「大変なことになった」と考えるか「良い機会だ」と考えるかで、ストレス反応が変わります。

自分で対処できることに對して、楽観的・肯定的に考えることを試してみましょう。

8 専門家に相談してみる

一人で悩みを抱え込まずに、

こんな症状が表れていたら 要注意

物事に対する興味や喜びが無くなってしまったり、自分を責め、死にたいと思う気持ちが長引いている人は要注意です。決して無理をせず、周囲の人に話したり、医療機関や相談窓口に相談したりしてください。

歯ッピーキッズ

10月の3歳児健診時の歯科検診で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。 ※敬称略

田村円蓮 (西迫間)
長谷川絢一 (野間口)
前川湊太 (限府)
荒木希心 (限府)
亀田菜白 (片角)
酒井涼真 (北宮)
白石真大 (北宮)
白濱那帆 (広瀬)
管 夢乃 (北宮)
堤 陽彩 (西寺)
西川璃虹 (限府)
迫 結菜 (大琳寺)
原田 漣 (西寺)
福田いと (野間口)
三浦朝陽 (亘)
山口叶泰 (野間口)
池田誠白 (野間口)

竹原恵麻 (限府)
飯川陽世里 (菰人)
田上 鈴 (砂田)
山代十季 (伊萩)
吉本陽南 (伊坂)
大林奈央 (吉富)
緒方結菜 (吉富)
桑原英助 (吉富)
田村藍伊 (福本)
塚本迅哉 (福本)
津原花帆 (福本)
出口結菜 (吉富)
中村風友 (吉富)
東 沙咲 (福本)
山口菜那 (豊水)
山口心愛 (田島)

※()内の字は検診日時点