

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。

- 国民年金保険料は 社会保険料控除の対象です
国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合は、毎年1月1日から12月31日までの間に納付(納付見込を含む)した国民年金保険料の額を証明する書類の添付が必要で、1年間に納付した国民年金保険料の額を証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」(はがき)が、日本年金機構から毎年11月上旬と2月上旬に送付されます。
- 年金受給者には 「源泉徴収票」が送付されます
国民年金・厚生年金受給者には、「源泉徴収票」(はがき)が日本年金機構から1月中旬より順次送付されます。
- 電話で再交付ができます
① 社会保険控除証明書をなくした場合は
☎0570(003)0004
※050から始まる電話でかける場合
- ② 源泉徴収票をなくした場合
☎03(6630)2525
☎0570(05)1165

- ※050から始まる電話でかける場合
☎03(6700)1165
※電話で再交付を依頼する場合は、手元に基礎年金番号が分かるものを用意して、本人が電話してください。
- 令和6年度の国民年金保険料
令和6年度の国民年金保険料の月額額は、前年度より460円引き上げられ、1万6980円です。
- 令和6年度の納付書は、日本年金機構から4月上旬に送付されます。金融機関や郵便局、コンビニエンスストアやスマートフォンアプリ、インターネットなどを利用して納めることができます。
- 口座振替は、納め忘れがなく確実に前納割引制度もありお得です。クレジットカードによる納付の方法(要事前申し込み)もあります。
- 前納額や手続きなどの詳細は、日本年金機構のホームページが最寄りの年金事務所にお尋ねください。
- 【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」

寒い冬でも、心と体を健康に

心と体の健康を保つためには、適度な運動・バランスの取れた食生活・十分な睡眠が必要不可欠。また、太陽の光を浴びることも重要です。日照時間が短くなる冬も、太陽の光を取り入れる工夫をしましょう。

日照時間の短さが心に影響
例年1月末から2月初旬は、1年の中で一番寒い時期です。毎年この時期になると、なんとなく気分が落ち込んだり、普段よりやる気が出なかったりという人がいるかもしれません。季節による気分の落ち込みには、冬場の日照時間(太陽が照っている時間)の短さも影響しています。気象庁によると、菊池市の2月の日照時間は、1日約4・9時間。8月は1日約6・4時間です。比較すると、2月は8月より1・5時間ほど日照時間が短い計算になります。

冬は「幸せホルモン」が少なくなる季節
日照時間が短いと、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンの分泌量が少なくなってしまう。セロトニンは脳内にある化学物質で、不安やイライラを減らして、意欲を向上させ、集中力を高める働きをしています。セロトニンは目から日光を取り入れることによって体内での合成が促されるため、日照時間が短いとセロトニンの量が少なくなり、気分の落ち込みや過眠、だるさが現れやすくなります。

また、日照時間の短さによって、体内時計が乱れやすくなります。私たちの体には、睡眠・覚醒のリズムをコントロールする体内時計のシステムが備わっています。体内時計は朝に日の光を浴びることでリセットされますが、日照時間が短くなるとそれが生じ、体内時計が乱れやすくなります。その結果、朝起きることがつらくなる、疲労感や倦怠感、気分の落ち込みが起りやすくなります。

気分の落ち込みを予防しよう
では、気分の落ち込みを予防するためにどうすればよいのでしょうか。おすすめの方法を紹介します。

① 日光を生活に取り入れる
朝起きたら、曇りや雨の日でもカーテンを開け、日の光を浴びるようにしましょう。できるだけ起床時間は固定して、規則正しい生活を送るようにしましょう。朝一番、決まった時間に日光を浴びることによって、体内時計がリセットされます。

日照時間が短い中でも日光を浴びる時間をなるべく増やし、セロトニンを増やしましょう。

介護予防ミニ講座

～ 低栄養を予防する食生活② ～

高齢になると、十分な栄養が取りにくくなります。必要な栄養素を取るには、偏りなくさまざまな食品を取ることが大切。以下の10の食品群を組み合わせることで、栄養バランスがよくなります。



毎日、さまざまな食品を取りましょう!

- ①肉 牛肉、鶏肉、豚肉、ハム、ウインナーなど
- ②魚 アジ、イワシ、サバ、サケ、イカ、エビなど
- ③卵 いろいろな調理法で
- ④大豆・大豆製品 豆腐、納豆、油揚げ、おからなど
- ⑤牛乳・乳製品 牛乳、ヨーグルト、チーズなど
- ⑥野菜 ホウレンソウ、ニンジン、トマト、タマネギなど
- ⑦果物 リンゴ、ミカン、バナナ、カキ、イチゴなど
- ⑧海藻 ワカメ、ノリ、ヒジキなど
- ⑨いも ジャガイモ、サツマイモ、サトイモなど
- ⑩油 油、バター、ドレッシング、マヨネーズなど

☎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 2月19日(月) 午前9時30分～11時
午後0時15分～4時
② 2月26日(月) 午前9時30分～正午
- ところ ① 菊池市役所本庁舎 ② 泗水支所
- 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

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

12月の歯科健診で、むし歯が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

- | | |
|------------|-------------|
| 今村力斗(中西寺) | 嶋田結月(高野瀬) |
| 岩崎 昂(亘) | 石山芽母(神来) |
| 佐藤理汰(菊池平野) | 坂本桃香(西郷) |
| 島津新八(北原) | 新生聡真(七城松島) |
| 田中 潤(東原) | 中川彪斗(薬師) |
| 田中寛大(東迫間) | 荒木ひかる(永) |
| 中尾光織(北原) | 石井遼士(富の原一) |
| 東田昇(今) | 平口聖真(富の原一) |
| 引地 碧(袈裟尾) | 松岡洸多朗(高江出分) |
| 古田 昊(立石) | 宮本そら(桜山六) |
| 古田 凧(立石) | 村山仁一(竹の下) |
| 宮路葵羽(中町) | 油谷和弦(高江) |
| 西岡海斗(上赤星) | 芹川 圭(富の原東) |
| 柏木すず(北原) | 右田一明(永) |
| 古閑 志(高野瀬) | 中野昊明(富の原一) |

② セロトニンを増やす食事を取り入れる
セロトニンは必須アミノ酸の一種「トリプトファン」と「ビタミンB6」で合成されています。トリプトファンは、肉や魚・卵・乳製品・大豆製品・ナッツ類・ホウレンソウ・バナナなどに多く含まれています。ビタミンB6は、赤身肉や鶏肉・牛レバー・マグロ・カツオ・バナナなどに多く含まれています。意識して食べるようにしましょう。

③ 運動でセロトニンを増やす
ウォーキングやヨガ、ストレッチなど、一定のリズムや呼吸で行われる動きでもセロトニンの分泌を促すことができます。

特に朝の散歩は、朝日を浴びて効率的にセロトニンを合成できるのでおすすめです。

こんな状態が続いたら要注意
▼気分の落ち込みや物事に対する興味や喜びがない▼食欲や睡眠に異常がある▼自分を責め、死にたいと思う。これらの状態が長引いていたら要注意です。2週間以上続いている場合は、決して無理せず、一人で抱え込まずに周囲の人や医療機関、相談窓口などに相談してください。市役所では心理士による相談を受け付けています。