

国民年金保険料の納付に困ったら 免除・猶予制度を活用しましょう

☎ 熊本西年金事務所 ☎(355)3261 / 健康・保険課 国保・年金係 ☎(232)4912

国民年金保険料の納付が経済的に難しい場合、納付を免除または猶予する制度があります。未納のままにすると、将来の老齢年金だけでなく、障害基礎年金や遺族基礎年金を受給できない場合があります。

◆注意事項

- ・免除・納付猶予の審査は、日本年金機構が行います。
- ・納付猶予は、50歳未満で学生ではない人が対象です。
- ・免除期間は老齢基礎年金の受給額に反映されますが、学生納付特例と納付猶予の期間は受給額に反映されません。

◆申請の概要

	対象期間	申請受付開始月	対象者	申請に必要なもの	
				共通	その他必要なもの
学生納付特例	4月～令和7年3月	4月	本人の前年所得が一定額以下	- 年金手帳、基礎年金番号通知書または個人番号が分かる書類 - 顔写真付き身分証明書(免許証、マイナンバーカードなど) ※顔写真がない身分証明書の場合は2つ必要です。	有効期間が記載されている学生証または在学証明書
免除	7月～令和7年6月	7月	本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下 ※所得額に応じて、全額、4分の3、半額、4分の1が免除されます。一部免除の人は、免除後の保険料を納付してください。		失業した人は、離職票や雇用保険受給資格者証
納付猶予			本人、配偶者それぞれの前年所得が一定額以下		

高血圧を予防しましょう

☎ 健康・保険課 健康増進係 ☎(232)4912

高血圧は、生活習慣病による死亡の最も大きな原因の一つです。ほとんど自覚症状がないため、気づかないまま重大な病気になってしまうこともあります。

町では、令和4年度から5年度にかけて、高血圧の人の割合が増加しています。定期的に健診を受け、生活を見直しましょう。

重症化すると

高血圧が続くと、血管の壁に絶えず大きな圧力がかかり、それに対抗しようとして血管が厚く硬くなりま

血圧を上げる主な原因

血圧を上げる主な原因は、食塩の取り過ぎ、肥満、喫煙、運動不足、多量飲酒、過重労働、睡眠不足、ストレスなどがあります。次のポイントを意識し、できることから日常生活に取り入れていきましょう。

高血圧を予防するポイント

◆減塩

健康な男性の塩分摂取量は7・5g未満、女性は6・5g未満です。食生活を振り返り、無理なく改善していきましょう。

◆野菜・果物を食べる

野菜や果物には、血圧を下げる働きのあるカリウムが多く含まれています。積極的に食べるよう心がけましょう。しかし、果物は糖分が多いので、取り過ぎには注意が必要です。

◆節酒

過度な飲酒は、高血圧の原因となります。1日のアルコールの適量は、缶ビールであれば500ml



入院したときの 食事代が変わりました

☎ 健康・保険課 国保・年金係 ☎(232)4912

6月1日以降に入院した場合の食事代が、次のとおり変わりました。

◆標準負担額(一般病床、精神病床などに入院したとき)

負担区分	食事代(1食当たり)
現役並み所得者	490円
一般Ⅰ・Ⅱ	
低所得者Ⅱ	90日以内の入院(過去12カ月のうち) 230円
	90日を超える入院(過去12カ月のうち) 長期入院該当* 180円
低所得者Ⅰ	110円

※低所得者Ⅱの人で、過去12カ月のうち入院日数が90日(低所得者Ⅱの認定を受けている期間に限る)を超える場合は、長期入院該当申請をしてください。

夏場は特に注意 食中毒を予防しましょう

☎ 健康・保険課 健康増進係 ☎(232)4912

気温が高いこれからの時期は、食中毒の危険性が高くなります。家庭だけでなく、テイクアウト商品にも注意が必要です。食中毒予防の3つの原則を意識して予防しましょう。

◆食中毒の原因

主な原因は細菌とウイルスです。例年6～8月は、細菌を原因とする食中毒が多く発生しています。

◆食中毒予防の3原則

- ・細菌を食べ物に「つけない」(清潔)
手にはさまざまな雑菌がつくため、小まめに手を洗いましょう。
- ・食べ物についた細菌を「増やさない」(迅速・冷却)
低温で保存し、長期保存は避けましょう。
- ・食べ物などについた細菌を「やっつける」(加熱)
清潔な手で調理し、器具の洗浄・消毒、食材の十分な加熱を意識しましょう。

フッ化物洗口「ぷくぷくうがい」が始まりました

☎ 健康・保険課 母子保健係 ☎(232)4912

今年も、町内の保育園、認定こども園の年長児と全小・中学校で、フッ化物洗口が始まりました。また、歯磨きも大切であるため、町の歯科衛生士が保育園などで歯についての講話や歯磨きの指導を行っています。

フッ素は、歯の質の強化や抗菌作用、再石灰化を促進するため、むし歯予防に効果があります。日頃から歯磨きや歯科医療機関での定期受診なども組み合わせ、効果的なむし歯予防に努めましょう。



認定こども園 美鈴幼稚園での指導

