



詳しくはこちら

国民年金

国民年金基金の制度

国保・年金係

全国国民年金基金 熊本支部

☎0120(65)4192
☎050(3665)0317

国民年金基金は、自営業者など国民年金の第1号被保険者の多様化するニーズに応え、より豊かな老後を過ごすことができるよう、国民年金に上乗せした年金を受け取るための公的な年金制度です。

で変わりません(途中で口数を変更しない場合)。

③税制上の優遇

掛金は全額社会保険料控除、確定申告で税金が軽減されます。また、受け取る年金は公的年金など控除の対象となります。

④万が一のときは家族に一時金

万が一早期に亡くなったときは、家族に一時金が支給されます(終身年金B型を除く)。

⑤自由なプラン設計

ライフプランに合わせ、年金額や受取期間を設計できます。また、加入後も年金・掛金の額を口数単位で増減できます。



全国国民年金基金
ホームページ

- 国民年金基金に加入できる人
- 日本国内に居住している20歳以上60歳未満の自営業者やフリーランスとその家族、学生などの国民年金第1号被保険者
 - 60歳以上65歳未満の人や海外に居住されている人で国民年金に任意加入している人
- ※国民年金の保険料を免除されている人や農業者年金に加入している人は、加入することができません。
- 5つの国民年金基金メリット
- ①終身年金が基本
65歳から生涯受け取る終身年金が基本ですので、長い老後の生活に備えることができます。
 - ②年金額が確定、掛金額も一定
掛金の支払いにより、将来受け取る年金額が確定します。また、加入時の掛金額は払込期間終了まで

日時を自分で選択できます 医療機関で特定健診を行います

国保・年金係

体の異常は見た目では分かりません。忙しくても年1回の特定健診で、病気のリスクを確認しましょう。

申込期限

12月末

場所

町内の指定医療機関

対象者

- 40歳以上(年度内に40歳となる人を含む)の国民健康保険加入者
 - 後期高齢者医療保険加入者
 - 生活保護受給者(40歳以上)
- ※通院・治療中の人も対象です。
※総合健診、人間ドック、がん複合検診などの特定健診、巡回特定健診、みなし健診を重複して受けることはできません。

内容

問診、身体測定(身長・体重・腹囲)、血圧、診察、血液検査(脂質・肝機能・血糖・腎機能)、尿検査など



詳しくはこちら



今年度20・30・40・50・60・70歳を迎える人へ お口の検診を受けて歯周病を防ぎましょう

健康増進係

歯周病とは

若いから、歯周病は自分には関係ないと思っていませんか?歯周病は、歯と歯茎の間にたまったプラーク(歯垢)にすみつく「歯周病菌」によって歯茎に炎症が起こる感染症です。重症化すると歯が抜け落ち、元には戻りません。

健康な歯肉では、歯周ポケット(歯と歯茎の間)は1~2ミリ程度ですが20代の約4人に1人が歯周ポケットが4ミリ以上であったという調査結果が出ています。歯周病は若い人にも注意が必要な病気です。



歯周病の原因

歯周病は、毎日の生活習慣や食習慣などが、口腔内の環境に影響を及ぼし、少しずつ進行していきます。

主な原因

1. 細菌因子

磨き残しなどの口腔環境が原因で、歯周病菌を持つプラーク(歯垢)が歯に付着し、歯周ポケット(歯と歯茎のすき間)に入り込んだ細菌が増殖します。

2. 環境因子

喫煙やストレス、不規則な生活や偏食などが原因です。特に喫煙は血管を収縮させ、歯茎の血行が悪くなり、免疫力が低下します。



歯周病が全身に及ぼす影響

歯周病菌や炎症物質が歯茎の血管から血流によって全身を回り、さまざまな病気を引き起こし、全身に悪影響を及ぼします。

糖尿病

歯周病菌の炎症物質によってインスリンが効きにくくなり、糖尿病が悪化します。また、糖尿病になると歯周病を発症しやすくなります。

肥満・メタボリックシンドローム

よく噛むことができなくなるため、満腹中枢が働きにくくなります。

虚血性心疾患(心筋梗塞など)

血管に入り込んだ歯周病菌が血管を狭めることに関係します。心臓の冠動脈を詰まりやすくし、虚血性心疾患のリスクを高めます。

脳梗塞

歯周病菌が動脈硬化を進行させ、脳梗塞の原因となります。

ごえん 誤嚥性肺炎

歯周病菌などが混ざった唾液や食べ物を誤嚥して肺に入ってしまうと、肺で炎症が起こります。特に飲み込む力が低下している高齢者などは、注意が必要です。

早産・低体重児出産

歯周病菌や歯周病による炎症物質が胎児や子宮に影響し、早産・低体重児出産を引き起こすリスクがあります。



歯周病予防のためのケア

お口の健康管理の基本となるのが、毎日の歯磨きなどのセルフケアです。正しい方法で歯を磨き、健康の土台作りをしておきましょう。また、歯ブラシでは届きにくい歯と歯の間は、歯間ブラシやデンタルフロスを活用しましょう。

歯磨きの4つのポイント

1. 磨く順番を決める
2. 毎食後に磨く(特に夕食後は念入りに)
3. 歯ブラシの角度を使い分ける
歯の外側は、歯ブラシを直角に当てて、歯の内側は45度の角度で歯ブラシを当て、小刻みに動かしましょう
4. 鏡を見ながら磨く

節目の年齢に歯周疾患検診を

町では、毎年「歯周疾患検診」を実施しています。「しばらく歯科医院に行っていない」「かかりつけ歯科医がいない」という人はこの機会にぜひお受けください。

- 期 間 4月~令和8年2月末
- 対象者 今年度20・30・40・50・60・70歳を迎える人
- 場 所 委託歯科医療機関(要予約)
- 料 金 700円(町負担額2,966円)
- 内 容 歯と歯周の検診、検診結果の説明、歯科保健指導 など

※対象者には、5月上旬に個別通知をしています。また、ホームページにも記載していますので、詳細はこちらをご覧ください。

引用:

1. お口の健(検)診を受けて歯周病を防ごう
2. 歯磨きで歯周病予防
3. お口の健康管理術
4. 最近、歯科健診を受けていますか?



詳しくはこちら