



国民年金だより



住民課（年金担当）
☎55-3112

11月はねんきん月間です

年金保険料、納めていますか？
この機会に年金加入状況の確認！

日本年金機構は厚生労働省と協力して11月を「ねんきん月間」と位置づけ、公的年金制度の普及・啓発活動を行います。

いいみらい
11月30日は
年金の日



厚生労働省では、“国民一人ひとり、「ねんきんネット」等を活用して、高齢期の生活設計に思いを巡らす日”として、毎年11月30日（いいみらい）を「年金の日」とし、「ねんきんネット」等を利用して年金の記録を確認していただき、高齢期に備え、生活設計に思いを巡らしていただくことを呼びかけています。

ねんきんネットのお問い合わせ ☎ 0570-058-555

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

平成30年度の国民年金保険料は、月額16,340円です。

未納のまま放置すると、老齢基礎年金を、将来的に受け取ることができなくなったり、障害や死亡といった不慮の事態が発生した時に、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。

国民年金基金制度のご案内

国民年金基金は、国民年金の加入者の方々がゆとりある老後を過ごせるように、国民年金に上乘せる公的な年金制度です。加入できるのは、国民年金に加入している第1号被保険者の20歳以上60歳未満の方および60歳以上65歳未満で国民年金に任意加入している方です。

国民年金基金の5つのメリット

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。長い老後の生活に備えることができます。

② 掛金が一定

加入時の掛け金は、払込期間終了まで変わりません。（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。

④ 万が一のときには家族に一時金

万一早期に亡くなったときは、家族に一時金が支給され、掛け捨てになりません。
（※一部例外あり）

⑤ 自由なプラン設計

ライフプランに合わせて、様々な年金のタイプから現在の状況や将来設計にあわせて選択できます。



国民年金基金

国民年金にゆとりをプラス。自分で入る公的な個人年金。

■国民年金基金についてのお問い合わせ先
フリーダイヤル 0120 (65) 4192
ロース ヨイクニ
福島県国民年金基金 <http://www.fnfp.or.jp/>
〒960-8043 福島市中町1番19号 中町ビル5F

ブロック塀などの安全対策をお願いします

地域整備課 ☎55-3116

平成30年6月18日に大阪府北部を震源とする地震（最大震度6弱）により、ブロック塀が倒壊し、通学途中の児童が死亡する痛ましい事案が発生しました。

道路に面した石塀やブロック塀が倒壊した場合、道路交通を妨げ、救助活動や消火活動そして避難を困難にさせる可能性もあります。

ブロック塀などの維持管理の責任は、所有者若しくは管理者であるため、災害時に備えた安全点検を実施するとともに、必要に応じて補強工事や撤去などの安全対策をお願いします。



Ns. ジュッピー

生涯、楽しく食べるために

歯や口の変化を見過ごさないで

食べるための歯と口の働きには、「噛む・飲み込む・唾液を分泌する」等があります。しかし、これらの働きが加齢によって少しずつ低下し、高齢者では特に「噛む力が弱くなる・むせる・口の中が乾燥する」等の症状が起こり「口腔機能低下症」になることがあります。症状が続くと、食べられる食品が限定されるため、体重や筋肉が減少し、いずれ介護が必要な状態に陥り、自立した生活を送ることが難しくなります。

下記のセルフチェックに一つでも当てはまる場合、「口腔機能低下症」が疑われますので、歯と口の働きを維持・向上させるために、歯科医師や歯科衛生士などの専門職に、日常生活で実践できることを相談しましょう。

各地域のいきいきサロンでは、年一回、歯科衛生士による口腔機能向上のため



いきいきサロン歯科教室 (小平行政区)

めの専門的な指導を実施しています。参加された方からは「唾液腺マッサージで口の中が潤った。食事前に続けたい美味しく食べられるようになった。」といった感想が聞かれています。口は、食べ物の入り口として、全身の健康とつながっています。歯と口の健康を見直して、生涯健康でいられるよう心掛けましょう。

セルフチェック

- 半年前に比べてかたいものが食べにくくなった
- お茶や汁物でむせることがある
- 口の中が乾燥する
- この半年で2〜3キロ以上の体重減少があった

自分でできる！「パタカラ体操を続けよう！」

パ・タ・カ・ラという音は、大きくはつきり発音することでもかむ力、飲み込む力が強くなります。それ以外にも唾液の分泌をよくする、発音をはつきりする、表情が豊かになるといった効果が期待できます。お気に入りの歌の歌詞をパタカラに置き換えて歌うのも良いでしょう。

ひらた中央病院からの健康アドバイス



今井政人 医師

B型肝炎治療の実際

B型肝炎ウイルスによる発癌は決して少なくない事、キャリアと言われている方も治療の必要な方々がいらっしゃる事、また、B型肝炎ウイルスを完全に体内から排除する根治は現時点で極めて難しい事を前回まででお話しました。現在主流の核酸アナログ製剤の使用で、時間をかければ8割以上の患者さんの血中ウイルスを検出感度以下に下げることが出来ますが、ウイルスの遺伝子が肝臓の中に残る為、原則生涯にわたる治療継続が必要です（一定の条件を満たせば、完全に治療を中断する事も出来ます）。最近、根治の可能性が僅かにあり、副作用のほぼ無い薬が登場しました。また、10年以内に根治可能な新しい作用機序の新薬が出る可能性があります。それまでの間、最新の核酸アナログで経過観察をするというのが現在の治療方法です。



カラダがよるこぶ
・ほかわやさいいレシピ
貝だくさん野菜の豆乳スープ

調理時間
約15分

季節の野菜をたくさん食べられる簡単レシピです。生姜入りにすることで、身体の中からぽかぽか温まるスープですので肌寒くなってきた今の季節にぜひお試しください。

材料（4人分）

- ① しめじ.....30g
- ② えのき.....30g
- ③ たまねぎ.....50g
- ④ やにんじん.....40g
- ⑤ さほうれん草.....40g
- ⑥ 油.....50g
- ⑦ 生薑.....小さじ1
- ⑧ 水.....小さじ1
- ⑨ 豆乳.....200ml
- ⑩ ま味噌.....200ml
- ⑪ 味噌.....大さじ1
- ⑫ 作り方.....

1人分の栄養価

	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
エネルギー	5.7g	5.4g	6.6g	0.5g
94キロカロリー				

- ① しめじ・えのき・ほうれん草を1cmの長さに切り、玉ねぎ・にんじんは1cmの角切りに大きさをそろえて切る。
- ② 鍋に油を熱し、①を入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ③ 水を加えて野菜がやわらかくなった後、一口大に切った鮭を加え煮込む。
- ④ ③に豆乳・生薑・味噌を加えて、ひと煮立ちしたら完成！

まごは(わ)やさしいとは、「豆、ごま、わかめ(海藻)、野菜、魚、しいたけ(きのこ)、いも」の頭文字で、日本人の昔ながらの食事に使われている食材です。

