

国民年金の加入方法

日本国内に居住している20歳以上60歳未満のすべての方は国民年金に加入する義務があります。加入者は職業などによって次の3つのグループに分かれており、それぞれ加入手続きが異なります。

○ 第1号被保険者

20歳以上60歳未満の農業者、自営業者、学生、フリーター、無職の方などです。加入手続きは役場町民課福祉年金担当窓口で行います。

○ 第2号被保険者

会社員や公務員などの厚生年金に加入されている方です。加入手続きは勤務先で行います。

○ 第3号被保険者

第2号被保険者に扶養されていて、年収130万円未満の20歳以上60歳未満の配偶者の方です。加入手続きは第2号被保険者の勤務先を経由して行います。

会社を退職したときは、第2号被保険者から第1号被保険者への変更手続きが必要となりますので、お早めの手続きをお願いします。また、20歳になられた方向けに、日本年金機構のホームページにおいて、年金制度の内容や各種手続きなどをわかりやすく動画でご案内しておりますので「国民年金の加入と保険料のご案内」(<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/20kanyu.html>)をご覧ください。

健康管理センターだより

口から衰え口から復活?! ~オーラルフレイル~

記：保健福祉課 保健師 河合沙耶佳

みなさん、口笛は吹けますか？昔のように音が出ない・それは、口唇や舌の機能が衰えている証拠かもしれません。お口の機能は「食べること」や「話すこと」に不可欠な機能であり、全身の健康を支える土台となりますが、なんと40代から低下しています。

フレイルとは？

加齢によって少しずつ身体の機能が衰えてきて、健康と介護の中間の状態にあることをいいます。早期に気づき適切な対応をすることで健康に戻ることも特徴です。

オーラル（口腔）フレイルとは？

食の偏りも含む口腔機能の低下のことで、飲み込みにくい、わずかなむせ、滑舌が悪くなる、食べこぼしが増える、舌や頬をよく噛む、かめない食品が増える、口の乾燥などささいな症状から始まるため、気づきにくいです。

(イメージ図)



(※オーラルフレイルはこの状態です)

▷オーラルフレイルから全身のフレイルへ
口への関心を失う・歯周病等で歯を失う・悪くなる

↓
口や舌の動きが悪くなる、話しづらい
食べこぼしやむせが増えるなど。

食欲低下・栄養が偏る

↓
噛む力が弱る、食べる量が減る
活動量が減る

低栄養・筋肉量や筋力減少・足腰が弱る

↓
食べたり飲んだりすることが困難
転倒骨折・誤嚥性肺炎を起こす

低栄養進行・要介護状態・寝たきりへ

▷健口（けんこう）体操で口から復活！！

①「あー」と言いながら喉の奥が見える位大きく口を開く

②「いー」と言いながら前歯が見える位口を思い切り横に広げる

③「うー」と言いながら口唇を前に突き出す

④「べー」と舌先を思い切り前へ伸ばす

この体操をゆっくり10回、朝昼晩の1日3回行くと、確実に口回りや舌の筋力が上がり、機能回復につながります。また、いびきが減る、小顔になる等の効果も期待できます。日々の口腔清掃と2本立てで習慣化し、オーラルフレイルを防ぎましょう！

いつまでも元気で長生きするために♪

オーラルフレイル