

**新成人のみなさんへ！
20歳になったら国民年金**

国民年金は、老後の暮らしをはじめ、事故などで障がいを負ったときや、一家の働き手が亡くなつたときに、皆で暮らしを支え合うという社会保険の考え方で作られた仕組みです。

国民年金は、日本に住む20歳以上60歳未満のすべての人が加入することが義務付けられています。

国民年金のポイント
将来の大きな支えになります

国民年金は、20歳から60歳までの人が加入し、保険料を納める制度です。老後のためだけのものではなく、国民年金には、年をとつたときの老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障がいが残つたときに受け取れます。また、遺族年金は加入者

が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（「子のある配偶者」や「加入者の子」）が受け取れます。

学生納付特例制度

学生は一般的に所得が少ないため、本人所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学、大学院、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校（修業年限1年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する人です。

納付猶予制度

学生でない50歳未満の人で、本人および配偶者の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。（平成28年度6月以前の期間は、30歳未満であった期間が対象となります。）

問合せ先 役場税務住民課 ☎75-4117
日本年金機構鳥取年金事務所 ☎0857-27-8311

**歯の健康について（パート③）
オーラルフレイルとは？**

11月号からシリーズで掲載しているむし歯予防について、パート③として、オーラルフレイルについて、お知らせします。

オーラルフレイルとは、歯、舌、口周りの筋肉、喉など、口に関係するさまざまな機能が衰えることです。

口には、食べ物を噛んで飲み込む（味わう）役割、言葉を伝えたり笑ったりするコミュニケーションの役割などがありますがオーラルフレイルは、食べる力を維持することが大切です。

オーラルフレイルによって口の機能が衰えるとそれらがうまく行えなくなり、食べこぼしやおしゃべり、滑舌の悪さ、噛みごたえのある食品がしっかりと噛めなくなる状態などが生じます。

オーラルフレイルを放置すると、要介護状態となるリスクが上がるため、早めの対策が必要です。オーラルフレイルを予防するためには、食べる力を維持することが大切です。

こんな症状が当てはまる周囲の方はいませんか？

自身で口腔機能の低下に気づくことができればベストですが、なかなか関心を持つことが難しいのも正直なところ。身近な方の変化に周囲の方が気づいてあげることも重要です。下記の症状が見られる人がいたら要注意です。

- ◆口の渇きが多く見られる（口腔乾燥）
- ◆以前より滑舌が悪くなった、食べこぼしが多くなった（舌口唇運動機能低下）
- ◆口の中の汚れが目立つ（口腔衛生状態不良）
- ◆薬を飲み込みにくくしている（低舌圧）
- ◆食事の際にむせるようになった（嚥下機能低下）
- ◆噛む力が弱くなった（咬合力低下）
- ◆食事に時間がかかるようになった（咀嚼機能低下）

社会全体でお口の健康を考ることがQOL向上につながる！



問合せ先 保健センター福祉課 ☎75-4101