## ~20歳になったら国民年金~ 新成人のみなさんへ!

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

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

## |民年金のポイント 来の大きな支えに

なります

60歳までの人が加入し、 保険料を納める制度です。 国民年金は、 20歳から

病気や事故で障がいが残 もあります。障害年金は、 老後のためだけのもの ったときに受け取れます。 か、障害年金や遺族年金 ったときの老齢年金のほ 国民年金には、 ではありません 年をと

遺族年金は加入者

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

原記でいて(パートを)

~\$\frac{1}{2}\rangle \rangle \

年金保険料の納付が猶予 学生納付特例制度 少ないため、本人所得が 定額以下の場合、 学生は一般的に所得が 国民

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

納付猶予制度

役場税務住民課

ಶ್ಠ 期間は、 た 期間が対象となりま の所得が一定額以下の場 付が猶予される制度です。 平成28年度6月以前の (で、本人および配偶者 学生でない50歳未満 国民年金保険料の納 30歳未満であっ  $\mathcal{O}$ 

> **☎**75-4117 日本年金機構鳥取年金事務所 **8**08 57 - 27 - 8311 など、 歯、 るコミュニケーションの役 飲み込む 割などがありますがオーラ 言葉を伝えたり笑ったりす まな機能が衰えることです。 口には、

口周りの筋肉、

される制度です。

## こんな症状が当てはまる周囲の方はいませんか?

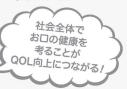
自身で口腔機能の低下に気づくことができればベストですが、なかな か関心を持つことが難しいのも正直なところ。身近な方の変化に周囲 の方が気づいてあげることも重要です。下記の症状が見られる人がい たら要注意です。

◆口の渇きが多く見られる(口腔乾燥)

問合せ先

- ◆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)







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

□に関係するさまざ 食べ物を噛んで 役割、 喉 には、 ことが大切です。 ルフレイルを予防するため の対策が必要です。 リスクが上がるため、 すると、 が生じます。 食べる力を維持する 要介護状態となる オーラ

早め

(味わう)

かり噛めなくなる状態など みごたえのある食品がしっ 能が衰えるとそれらがうま ルフレイルによって口の機 く行えなくなり、食べこぼ しやむせ、滑舌の悪さ、 噛

オーラルフレイルを放置

問合せ先 保健センター福祉課 **☎**75-4101