



年金

産前産後の保険料は免除です！

国民年金第1号被保険者で
出産日が2月1日以降の方を
対象に保険料の免除を4月か
ら施行します。

●免除期間

単胎：出産予定(出産日)月の前月から4ヶ月間
多胎： // の3ヶ月前から6ヶ月間

●この場合の出産とは・・・

妊娠85日(4ヶ月)以上のことを意味し、
死産・流産・早産も含みます。

●4月1日(施行日)以降、出産予定日の6
ヶ月前から窓口で手続き可能です。

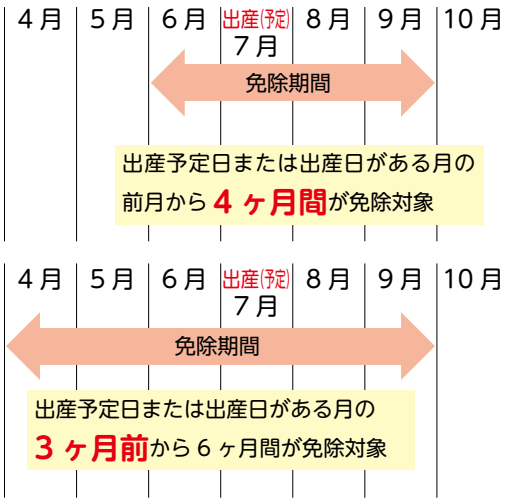


単胎



多胎

【7月に出産(予定)の場合】



※免除期間中、第3号被保険者になった場合、
当該月は免除対象外です。



健康

健康推進課 健康推進係

☎62-1111 内線124

脳を守ろう

脳は、私たちが生きて行くためのあ
らゆる活動をコントロールしている司
令塔で重さは大体1200～1500グラ
ム、体重の約2～3パーセントです。
司令塔だけに沢山の仕事をしています。
酸素と糖をエネルギーとし、他の臓器
より多くの血液を必要とします。その
量は実に1分間に700～840ミリリ
ットルと、心臓から送り出される血液
の15パーセント分になります。その
ため4～10分間でも血液が途絶え
ると、脳細胞は死滅してしまいます。

脳梗塞・脳出血・認知症

これらは代表的な脳の病気ですが、
医療費はひとりあたり平均200～400
万円と高額で、生活にも支障をきたし、
介護が必要となる病気です。しかし、
予防可能な病気でもあります。

脳の血管と血流の特徴

①多くの血液を供給するため、血管の

密集度は筋肉に比べ183倍。

- ②太さ3ミリの中大脳動脈から0.2ミリの穿通枝という細い血管が派生している。
- ③脳血管のある部分が詰まるとその先には、血液が送られないため細胞へ酸素が行き届かない。
- ④心臓内にできた血のかたまり(血栓)が、脳に流れ脳内血管を詰まらせ「脳梗塞」を引き起こすことがある。

心房細動などの不整脈が原因で心臓
内に血栓ができやすくなります。こ
ういった血栓や血管の損傷で、脳に充
分な血液を届けることができなくな
ります。

認知症のリスクを高めるもの

糖をエネルギー源にしている脳です
が、高血糖状態が続くと、アルツハイ
マー病の主要成分であるβ-アミロイ
ド蛋白が蓄積します。また血管も傷
つきやすく認知症が進行する原因とな
ります。血糖値をコントロールするに
は適切な食事と運動が必要となります。

お困りですか？
乗ります！税相談



税

事前予約した上で、次の
面接相談日を設けています。

●相続税に関する相談

3月29日(金)

●所得税、個人事業者の消費税、贈与
税、譲渡所得に関する相談

確定申告期間中に税務署までお越し
ください。

●法人税、消費税、源泉所得税、印紙
税などの諸税

3月28日(木)

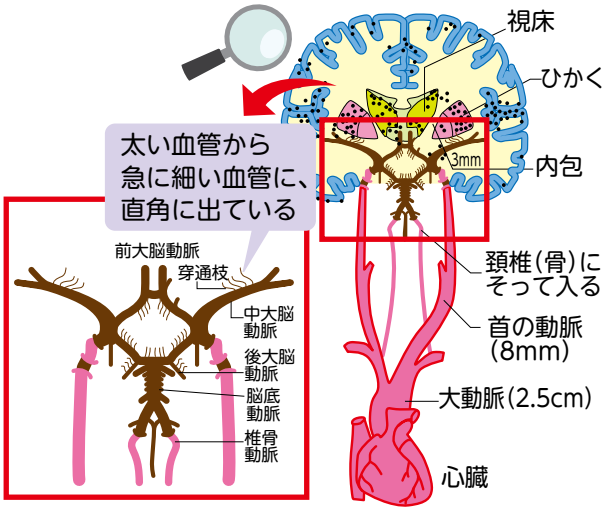
☎阿蘇税務署 ☎22-0551

予防できる？！

脳に血液を十分に供給するには、「丈
夫な血管」が鍵となります。高血糖・
糖尿病・脂質異常症・心不全などの生
活習慣病を予防・重症化させないこと
が大切です。

自覚症状がないため、見過ごしやす
いこれらの病状は**特定健診**を受診
して知ることが出来ます。

いつまでも脳を健やかに保つため
にも、特定健診を受診しましょう。



子育て

子育て支援センター活動だより

☎子育て支援センター ☎62-3311

☆正月遊びをしよう！の会

1月9日(水)



日本に代々受け継がれている「正月
遊び」の中から0～3歳でもできそう
なものを皆で遊んで楽しみました。

「お正月遊び、私も楽しんで参加出
来ました。折り紙で作るコマを作って、
皆で回して楽しかったです」「甘さ控
えめのぜんざいも手作りあられも美味
しく、手軽に作れそうなので早速今日
帰ってから作ります」など、歓声があ
ちこちで沸き上がり賑やかな会でし
た。

☆おはなし会

1月16日(水)



「冬・お正月ならではの話しを沢
山読んで貰って楽しかった」「電車
の大型絵本は迫力満点でした」「おし
くらまんじゅうの読み聞かせの後に皆
でしたおしくらまんじゅうも楽しか
ったです」と大変好評でした。

スケジュール

4月は、定例の会のほか熊本地
震を振り返って「簡単クッキング
～非常食・離乳食を作ろう～」を
計画しています♪

☆思いっきり描こう！の会

1月23日(水)

子どもだったら1人寝転がれる位の
大きさの紙をそれぞれ1枚ずつ配り、
クレヨンで好きに描いてもらった後
に、部屋いっぱい広げた紙に参加者
全員で描きました。

「こんな大きな紙に描くなんて家
ではできない事なので、とても良い機
会となりました」「初めてクレヨンを使
いました。しっかり握って紙に線を描
く姿に成長を感じました」「最初は小
さく描いていたのが、だんだん大き
く描けていました」など大好評でした。

