

あなたに寄り添う国民年金

国民年金は「老齢年金」「障害年金」「遺族年金」の3つの年金があり、“今”と“将来”を支える大切な備えです。日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての人が加入する国民年金の情報をお伝えします。

3つの基礎年金があなたの一生をサポートします

■**老後に備えます**
65歳から一生涯、老齢基礎年金が支給されます(終身保障)。

①**老齢基礎年金** 本年度年金額 84万7300円(満額)

支給の要件
保険料納付済期間と保険料免除期間などを合算した受給資格期間が合わせて10年(120月)以上あること。

■**不測の事態に備えます**
病気やけがで障がいを負って働けなくなったときは「障害基礎年金」が、また、万一亡くなったときは「残された子のある配偶者や子に「遺族基礎年金」が支給されます。

会社員や公務員であるときの障がいや死亡の場合は、厚生年金や共済年金からも基礎年金に上乗せされて年金が支給されます。

②**障害基礎年金** 本年度年金額 ▼1級 105万9100円 ▼2級 84万7300円

支給の要件
初診日(※)の前日において、初診日の前々月までの被保険者期間のうち、保険料納付済期間と免除期間を合わせた期間が3分の2以上であるか、初診日の

前々月までの直近1年間に保険料の未納がないこと。ただし、20歳前で年金制度に加入していない期間に初診日がある場合は、納付要件はありません。

※初診日とは、障がいの原因となった病気やケガで初めて医師の診療を受けた日のことです

③**遺族基礎年金** 本年度年金額(子のある配偶者で子1人加算の場合) 109万1100円

内訳・基本額 84万7300円
子1人の加算 24万3800円

※②③は子の人数によって加算があります(2人目まで:各24万3800円、3人目以降:各7万9800円)

支給の要件
死亡日の前日において、死亡月の前々月までの被保険者期間のうち、保険料納付済期間と免除期間を合わせた期間が3分の2以上であるか、もしくは、死亡月の前々月までの直近1年間に保険料の未納がないこと。

■**その他の給付**
3つの基礎年金の他に、自営業や農業・漁業の人とその配偶者などが対象となる1号被保険者への独自給付として、付加年金や寡婦年金、死亡一時金、脱退一時金などの給付があります。

6月は食育月間です!

「食育」という言葉を聞いたことがありますか。食べることは生きることです。さまざまな経験を通じて「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を習得することが健康な体と心を育むことにつながります。

なぜ、食育が大切なのか?

近年、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満や生活習慣病の増加がみられます。また、若い女性を中心に過度なダイエットや高齢者の低栄養傾向などの問題も指摘されています。食に関する正しい知識を身に付けて、健康的な食生活を実践し、心と体の健康を維持するために、食育は大切です。

食生活と健康について

食生活と健康は深く関係しています。できることから取り組んでみましょう。

●朝ご飯をきちんと食べる

朝日を浴び、朝食を取ると体内時計がリセットされ、1日の生活リズムが整います。朝食を抜くと、昼と夜の食事の量が増えて、肥満や生活習慣病の発症につながることがあります。中学生・成人を対象とした研究では、朝食を毎日食べる人は、食べない人と比べると、ストレスを感じない人が多いことが報告されています。

●栄養バランスを考える

主食・主菜・副菜を組み合わせて、栄養バランスのとれた食事を意識しましょう。エネルギーやビ

タミンBが不足すると、体力・気力の低下を引き起こしたり、たんぱく質が不足すると、疲れやすくなったりします。

●ゆっくりよく噛んで食べる

早食いを防止して満腹感を得られやすくなり、肥満予防につながります。よく噛むことで、味や香りを感じやすくなったり、脳に流れる血液量が増えて、集力が向上したりします。

食べることの楽しみ「共食」

一人で食事をする「孤食」や、同じ食卓に集まっていても、家族が別々のものを食べる「個食」ばかりになっていませんか。

家族や友人と食卓を囲む食事は、「コミュニケーション」の場でもあります。みんなで食卓を囲んで食べることを「共食」といいます。共食には、「何を作ろうか」と話し、「一緒に料理を作ったり、「おいしかったね」と語り合ったりすることも含まれます。共食は会話が増え、食事がおいしく、楽しく感じられるといつたメリットがあり、心も体も元気になるります。



食育活動を行うヘルスマイトをご存じですか?

市には、食育活動を行っている「食生活改善推進員(ヘルスマイト)」がいます。

小中学校や地域の皆さんに、郷土料理やライフスタイルに応じた講話や調理実習、災害時のパッキング講座などを行っています。依頼は健康推進課までお願いします。



ヘルスマイトおすすめ郷土料理!「とじこ豆」

材料(2本分)

- 小麦 200g
- (A)三温糖 80g
- (A)黒砂糖 60g
- (A)水 200cc
- 生姜汁 小さじ2
- サラダ油 小さじ2
- ピーナッツ 22g



【作り方】①小麦粉をふるっておく。②ボウルに①とAを入れてよく混ぜる。③②に生姜汁を入れて、よく混ぜる。④フライパンにサラダ油をしき、③とピーナッツを入れて、中火で小麦粉が透き通るまでしっかり練る。⑤練り上がったら、熱いうちにラップを敷いた巻きすで巻き、形を整えて蒸し器で15分程度蒸す。⑥食べやすい大きさに切る。

介護予防ミニ講座

～ 梅雨の時期の過ごし方 ～

この時期、高齢者に多い事故として、転倒や転落があります。これは、湿気による床の滑りや雨のため散歩に行かないことで、筋力が低下して足が上がりにくくなるためといわれています。

体の筋肉の7割近くは足腰で、立つ・歩く・座るといった活動を支えます。そこで、自宅でする簡単な運動を紹介します。

●かかと上げ運動

ふくらはぎの筋力アップで踏ん張ることができます。歩いているときや立ち上がりで転びにくい体になります。

●開眼片足立ち

転倒しないように必ずつかまる物がある場所で行いましょう。バランスが良くなることで、転びにくくなるといわれています。



☎高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216

手話ミニ講座

～ 手話を使ってみよう! ～

手話は、聴覚に障がいのある人にとって大切な言語です。手話に興味を持ち、簡単なものから覚えて、表情豊かに積極的に使ってみましょう。

ありがとう



片方の手のひらの甲に、揃えたもう片方の手を乗せ、手を上げながらお辞儀をする

※聴覚に障がいのある人の中には手話を使わない人もいます

うれしい



両手のひらを自分に向け、胸の前で交互に上下に動かす

☎福祉課障がい福祉係 ☎0968(25)7213

【協力】手話サークルやまびこ会