

国民年金だより

○国民年金などの公的年金の概要について

- (1) 日本に住む20歳以上60歳未満の方は、外国人の方を含めて国民年金に加入し保険料を納めることが法律で義務づけられています。
- (2) 公的年金は、社会全体で支え合う世代間扶養の仕組みで成り立っています。
- (3) 公的年金には、老齢年金のほか万が一の場合に支給される障害年金や遺族年金もあります。
- (4) 国民年金では、受け取る年金額の一部を国が負担しています。
- (5) 公的年金で納めた保険料は、全額社会保険料控除の対象になります。

○年金手帳について

年金手帳は、年金を受け取る時や相談を行うときの身分確認として使用しますので、大切に保管してください。年金手帳を紛失された場合は、第1号被保険者※1の方は年金事務所又はお住まいの市区町村役場で、第2号被保険者※2の方は年金事務所又は事業主を経由して、第3号被保険者※3の方は事業主を経由して申請手続きを行ってください。

- ※1 第1号被保険者…20歳以上60歳未満の農林漁業者、自営業、学生など
- ※2 第2号被保険者…民間会社の会社員、公務員など
- ※3 第3号被保険者…第2号被保険者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者で、年収130万円未満の方

○国民年金保険料について

平成29年度の国民年金保険料は月々16,490円です。毎月の保険料は、翌月の末日までに忘れずに納めてください。

保険料の納付は、銀行等の金融機関、郵便局、コンビニエンスストア等の窓口で現金による納付のほか、口座振替やインターネットを利用する方法もあります。

○保険料を納めることが困難なとき

所得が少ない等の理由で保険料を納めることが困難な場合は、市区町村役場に保険料免除等の申請を行ってください。

年金事務所で前年所得等を審査して承認された場合は、保険料の全額又は一部が免除されます。

免除が承認された場合の免除額と保険料 【平成29年度の月額保険料】

	全額免除	4分の3免除	半額免除	4分の1免除
免除額	16,490円	12,370円	8,240円	4,120円
保険料	0円	4,120円	8,250円	12,370円

※免除が承認を受けた期間は、年金を受け取るために必要な期間（受給資格期間）に含まれます。

【ご注意ください】

- ◇4分の3免除、半額免除及び4分の1免除が承認された場合、一部保険料を納めなかったときは未納と同じ扱いになるため、将来の老齢基礎年金の計算に含まれないだけでなく、万が一の時の障害基礎年金や遺族基礎年金を受給できない場合があります。
- ◇免除の申請は、過去2年（申請月の2年1カ月前の月分）までさかのぼって申請することができます。（例えば平成29年10月に申請する場合は、平成27年9月までさかのぼって申請できます。）

◆問い合わせ先 仙台北年金事務所（仙台市青葉区宮町4-3-21） ☎224-0891
住民生活課 ☎341-8512

第2期大衡村食育推進計画

ライフステージ別食育推進 青年期（19～39歳）

【テーマ】 健康な食生活の実現



青年期は就職等を機に生活が不規則になりがちで、朝食を食べない人が多くみられます。この時期の食生活の状況が壮年期以降の健康に大きな影響を与えることから、食事の栄養バランスや生活リズムを見直し、望ましい生活習慣と食習慣の維持・改善に努める必要があります。

目標 朝食を毎日しっかり食べよう

- 朝食を毎日しっかり食べましょう
朝食は体温を上げたり、生活習慣病を予防するために大切です。
- 塩分・糖分・脂肪の摂り過ぎや多量飲酒に気をつけ、休肝日を作る
何でも摂り過ぎは体に負担がかかります。適量を心がけましょう。



家庭での取り組みのポイント

◆毎日朝食を食べる

私たちの体は寝ている間にもエネルギーを使っているため、朝起きた時は脳も体もエネルギーが不足した状態です。そのため、朝食を食べてブドウ糖などの栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。また、食べ物が胃に送られてくると小腸や大腸などの内臓も動き、体温が上がって朝から集中できるようになります。

朝食を食べる習慣がないために食欲がわかないという人は、起きてすぐに水や牛乳などを飲んで胃を目覚めさせましょう。朝に何かを飲んだり、食べたりすることから始めてみるのが大切です。

◆休肝日や就寝前2時間は何も食べない日を作る

働いている青年期の方は食事時間が不規則になりがちです。夜遅い時間に食事を摂ると、食事からとったエネルギーが消費されにくいので、余分なエネルギーは体脂肪として蓄積されやすくなります。また、食後は血糖値が上がり、正常値に下がるまで2時間かかります。そのため、血糖値が下がる前に寝てしまうと、血糖値が上がったままの状態が続いて血管に負担がかかり、動脈硬化が進むため、就寝前2時間は何も食べない日を作りにしましょう。

お酒を毎日大量に飲んでいると、アルコールの解毒のために肝臓に負担がかかります。肝臓の働きが十分でないと脂肪肝になる可能性が高くなるので、しっかり休肝日を作りましょう。

簡単レシピ

- ★材料（1人分）
ツナ水煮缶…1/2缶
（正味40g）
玉ねぎ…1/8個
マヨネーズ…大さじ2/3



★作り方

- ①ツナ缶の汁をきって、ボウルに入れる。
- ②薄切りにした玉ねぎを水にさらした後しぼり、ツナと一緒にマヨネーズであえる。
- ③器に盛りつける。

ツナと玉ねぎのマヨネーズあえ



◆問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253