

第2期大衡村食育推進計画



ライフステージ別食育推進 壮年期（40～64歳）①

【テーマ】 食生活の維持と健康管理

壮年期は家庭や地域社会で活躍の場が増え、多忙なこともありストレスがたまりやすく自分の健康管理がおろそかになる傾向があります。その結果、生活習慣病にかかりやすくなってしまいます。健康な状態を維持するために食生活の維持が大切です。

目標 生活習慣病を予防し健康保持のため、自分に適した食事量を知る

生活習慣病を予防するためには次の2つが大切です！

- 体重、血圧を適正値に近づける**
体重、血圧ともに適正値を維持することで生活習慣病にかかりにくくなります。まずは自分の今の状態を知り、適正値とかけ離れていないか確認しましょう。
- 自分の適量の食事を心がける**
適量の食事は体重を維持するために大切です。体重を減らしたい方は摂取カロリーを見直しましょう。

◆体重、血圧を毎日測る

体重を毎日測り、意識することで体型の維持ができます。体重を測るときは変化が分かるように、時間帯を一定にしましょう。また、体重は食べ過ぎた日の2～3日後に増えます。食べ過ぎた日は何を食べたか記録しておきましょう。徐々にどのくらい食べると体重が増えるかわかるようになります。

血圧も毎日測ることで、自分の平均的な血圧を知ることができます。場所が変わると血圧が高くなってしまふ方は、家庭で測定し記録することが大切です。

適正体重	至適血圧※
身長(m)×身長(m)×22	収縮期血圧 120mmHg 未満かつ 拡張期血圧 80mmHg 未満

◆自分に合った食事量を知る

年齢や性別の違いで1日の適正摂取カロリーは異なりますが、自分の身長と活動量からも摂取カロリーを知ることができます。目安を参考に食事を摂ってみましょう。

1日の摂取カロリーの目安(kcal)

身長(cm)	150	155	160	165	170	175	180	185
活動量								
事務仕事	1,485	1,585	1,690	1,795	1,910	2,020	2,140	2,260
軽い立ち仕事	1,730	1,850	1,970	2,095	2,225	2,360	2,495	2,635
重労働	1,980	2,115	2,250	2,395	2,545	2,695	2,850	3,010

ほうれん草のおひたし
小鉢(60g)
約20kcal



焼き魚(さんま1尾)
約270kcal

とうふとわかめのみそ汁
約45kcal

ごはん(160g)
約270kcal

湯豆腐(75g)
約42kcal

※至適血圧とは
脳、心臓、腎臓などの
臓器が脳梗塞や心
臓病、腎臓病などの
障害を起こさないた
めの理想的な血圧

◆問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253

国民年金だより

過去5年分まで国民年金保険料が納められます！

後納制度とは、時効で納めることができなかった国民年金保険料について、平成27年10月から平成30年9月までの3年間に限り過去5年分まで納めることができる制度です。

後納制度を利用することで年金額が増えたり、納付した期間が不足して年金を受給できなかった方が年金受給資格を得られたりする場合があります。

詳しい内容は、下記の専用ダイヤル又は最寄りの年金事務所に問い合わせください。

- ◆問い合わせ先 ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-003-004
受付時間 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後7時
第2土曜日 午前9時～午後5時
※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません。
仙台北年金事務所 ☎224-0891

後納制度で2年以上前の保険料を納付するメリット

- ・保険料を納付することにより、年金を受けるために必要な資格を得られる可能性があること
- ・保険料を納付することにより、将来受け取る年金額が増額すること

<1カ月分の後納保険料を納付することにより、増額する老齢基礎年金の目安>

779,300円 (平成29年4月時点の満額の年金額) ÷年額で1,624円増額
480カ月 (40年×12カ月)

全国の年金事務所で **年金の予約相談** を実施しています

※予約相談の実施は、午前8時30分～午後4時(月～金)です



ご予約いただくと…

- ①ご都合に合わせて、スムーズに相談できます。
- ②相談内容にあったスタッフが事前に準備のうえ丁寧に対応します。

相談の予約は「ねんきんダイヤル」へ

☎0570-05-1165

- 予約相談は、1カ月前から希望日の前日まで受付しています。
- ご連絡の際は、基礎年金番号のわかる年金手帳や年金証書をご準備ください。

◆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