

おどげでね〜! 大衡村の血糖値!!

〈食事のポイント〉 シリーズ② (全3回)

食事やおやつを食べることで血糖値は上昇しますが、暴飲暴食や不規則な食生活を続けると、血糖値の急激な上昇や高い状態の継続など、糖尿病の一つの要因となります。

平成26年度の村の栄養食生活調査結果から、食事や間食の摂り方が要因となり血糖値が高い傾向が見られました。普段の食事の摂り方や間食の時間を見直し、糖尿病予防のため出来ることから始めてみましょう。

食事は野菜から食べましょう

食事のとき、最初に何を食べていますか？血糖値は、食べるものの順番によって急に上がるか、緩やかに上がるのかが変わります。

炭水化物を多く含むご飯やパン、麺から食べると、血糖値が急に上がりやすくなります。野菜や海草、きのこ類は、食物繊維が含まれ糖の吸収を穏やかにする働きがあります。

食事のときは、最初におひたしやサラダ、具だくさんのみそ汁などの野菜から食べ、海草やきのこ類も食事の中に取り入れてみましょう。

野菜や汁物を先に食べる



野菜が少ない時は
1品プラス

甘いものは食べるタイミングが大切です

菓子や糖分が入った飲み物を摂るのが習慣になっている方は、知らず知らずのうちに糖分をたくさん摂っていることになりやすくなります。

おやつや夜食として食事の時間と離れて食べると、血糖値は急上昇してしまいます。

甘いものを食べるときは、デザートとして食後すぐに食べましょう。食後に食べることで、食べ過ぎの防止にもなります。

〈食べ物に含まれる砂糖の量〉



チョコレート
スティックシュガー
約5.5本分

ジュース
スティックシュガー
約7本分

アイスクリーム
スティックシュガー
約6本分

〜屋外に出たり、歩いたりすることが気持ちのいい季節になりましたので、体を動かしてみてください。次回は、運動のポイントについてご紹介します。〜

◆問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253

国民年金だより

公的年金はみんなが加入し支え合う制度です

公的年金制度とは、老後の暮らしや事故などで障害を負ったときなど、みんなで暮らしを支え合うという社会保障の考えで作られた仕組みです。

国民年金（基礎年金）には、国内に住む20歳以上60歳未満のすべての人が加入します。学生であっても20歳になったら加入しなければなりません。また、原則的には保険料を納めなければ年金を受け取ることはできません。

★公的年金の加入者

	対 象	手続き	保険料
第1号保険者	20歳以上60歳未満の農林漁業・自営業・学生など	市(区)町村に届け出	各自が個別に納入
第2号保険者	民間会社の会社員（厚生年金に加入）や公務員等（共済組合に加入）	勤め先で手続き	給料から天引き
第3号保険者	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130万円未満の人	配偶者の勤め先経由で届け出	ご自身の負担なし

※平成30年度の国民年金保険料額は月額16,340円です。

★3つの年金であなたをサポートします

●**老齢基礎年金** 年金額 779,300円（満額）

20歳から60歳になるまでの40年間、全額保険料を納付された方は65歳から上記の満額の老齢基礎年金を受け取ることができます。厚生年金保険の被保険者の期間と合わせて受給資格期間が25年（平成29年8月からは10年）以上ある方は、老齢基礎年金を受け取ることができますが、受給資格期間と免除期間などにより、年金額が少なくなります。

●**障害基礎年金** 年金額 974,125円（1級）779,300円（2級） ※平成30年度

国民年金に加入中の病気やケガにより、一定の障害状態にある間は障害基礎年金を受け取ることができます。

【支給要件】

障害基礎年金を受けるためには、初診日の前日において、次のいずれかの要件を満たしていること（保険料納付要件）が必要です。

- 初診日のある月の前々月までの公的年金の加入期間の2/3以上の期間について、保険料が納付、又は免除されていること。
- 初診日において65歳未満であり、初診日のある月の前々月までの1年間に保険料の未納がないこと。

●**遺族基礎年金** 年金額 1,003,600円（基本額779,300円＋子の加算額224,300円） ※平成30年度

※子が1人いる配偶者の場合

国民年金に加入中の方が亡くなったとき、その方に生計を維持されていた「子のある配偶者」、又は「子」が遺族基礎年金を受け取ることができます。遺族基礎年金の支給は、子が18歳（子に障害がある場合は20歳）に達する年度の末日までです。

【支給要件】

遺族基礎年金を受けるためには、亡くなった日のある月の前々月までの公的年金の加入期間の2/3以上の期間について、保険料を納付しているか納付免除されていること、又は亡くなった日のある月の前々月までの1年間に保険料の未納がないことが必要です。

◆問い合わせ先 仙台北年金事務所 ☎224-0891 / 住民生活課 ☎341-8512