

## 国民年金保険料の納付は「口座振替」が便利でお得です！

毎月の国民年金保険料、「うっかり払い忘れてしまった」「支払いに行く時間がない」そんなことはありませんか？

口座振替なら、手間なく・確実に・しかもお得に納付できます。



### ■口座振替のうれしいポイント

- ・金融機関やコンビニに行く必要なし
- ・納め忘れの心配なし
- ・前納制度を利用すると保険料が割引に！

### ■前納制度で、さらにお得に

一定期間分をまとめて納付する「前納制度」を利用すると、保険料が割引になります。

### ■前納制度は

口座振替・クレジットカード・納付書から選べますが、割引額が一番大きいのは「口座振替」です。

### ■どのくらいお得？

「2年前納（口座振替）」を利用すると、毎月納付する場合と比べて、2年間で17,000円以上もお得になります。



### ■割引額は

2年前納 > 1年前納 > 6ヶ月前納 > 当月末振替（早割り）

の順で大きくなります。

※すでに口座振替で毎月納付している方が、前納など振替方法を変更する場合は、改めて申込みが必要です

※振替日が金融機関の休日の場合は、翌営業日に引き落とします

### 申込方法

#### ① 窓口での申し込み

「国民年金保険料口座振替納付（変更）申出書」を提出してください。国保年金係、熊本東年金事務所、各金融機関窓口で随時受付しています。

#### ② オンラインでの申し込み

マイナポータルから「ねんきんネット」にログインして申し込みできます。

※申し込みの時期によって、初回の振替時期が異なります  
詳しくは熊本東年金事務所へお問い合わせください

### 《納付方法別割引額》

振替方法	納付期間	割引額		振替日
		口座振替	納付書 クレジットカード	
2年前納	4月～翌々年3月分	17,010円	15,670円	4月末
1年前納	4月～翌年3月分	4,400円	3,730円	4月末
6か月前納	4月～9月分	1,190円	850円	4月末
	10月～翌年3月分			10月末
当月末振替（早割）	当月分	60円	なし	当月末日

※申し込みは随時受け付けています  
※振替日が休日の場合は、翌営業日に引き落とします

## 肥満が増加中！肥満が増えた原因とは？

### 肥満が増加中！肥満が増えた原因とは？

先月号では、若い世代の生活習慣病が増加していることを伝えました。今月は、生活習慣病の原因の1つである肥満に着目してみましょう。

実際に、どのくらい肥満者が増えているのか1980年と2019年を比較した右の表をご覧ください。特に男性で肥満者の増加が著しく、男性の20代や60代は割合が2倍以上となっています。

### なぜ肥満者が増えたのか？

肥満増加の背景には、社会や食環境の変化があります。一人暮らしは約1.7倍に増え、中食需要の高まりでコンビニ利用者が増加したのか、店舗数の伸び率はなんと35倍に。24時間営業が多く、間食や夜食が容易に購入できる環境になったことも要因と思われます。また、農業など1次産業従事者が減り、サービス業など3次産業従事者が増加。デスクワーク中心でエネルギー消費が少ない人が増えたことも一因と考えられます。

		1980年	2019年	伸び率
再掲	20歳以上の肥満者 (%) 男性	17.8	33.0	+85%
	女性	20.7	22.3	+7%
	20代 男性	10.6	23.1	+117%
	30代 男性	19.3	29.4	+52%
	40代 男性	23.3	39.7	+70%
	50代 男性	20.0	39.2	+96%
	60代 男性	14.7	35.4	+140%
	20代 女性	10.1	8.90	-11%
	30代 女性	14.2	15.0	+5%
	40代 女性	24.6	16.6	-32%

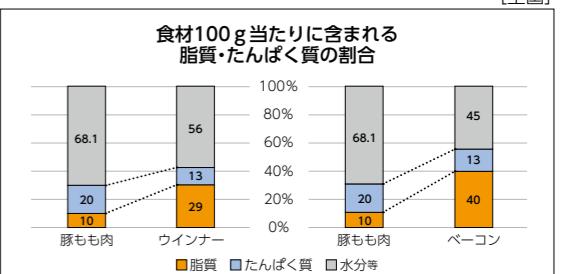
【出典】国民健康・栄養調査

### 社会環境の変化[全国]

	1997年	2019年	伸び率
1人暮らし	19.8	34.5	+74%
1次産業	10.9	4.0	-63%
産業別人口 2次産業	33.6	25.0	-25%
3次産業	55.4	71.0	+28%
コンビニ店舗数	1,528	55,620	35倍

【出典】国勢調査・フランチャイズチェーン協会HP

【全国】



### 肥満になりやすい食品の消費量に注目してみました

肥満になりやすい食品の特徴として、「動物性の脂肪（肉類等）」「工業油脂（ショートニング、植物油脂）」「異性化糖（お菓子やジュース、冷やす食品に多い）」が多いことが挙げられます。これらは、ウインナーやベーコンなどの加工肉や菓子・ジュース類に特に多く含まれています。

1人当たりの年間消費量が1.45倍に増加しているウインナーとベーコンについて、豚もも肉と栄養組成を比較したところ、3～4倍も脂肪が多く含まれていました。これをたんぱく質源として多く食べると、脂肪摂取量が増え、体脂肪が蓄積される原因となるため注意が必要です。1か月間、ウインナーを毎日5本ずつ食べると…なんと、約900gの体脂肪として、蓄積されてしまいます。

### 肥満の原因となる食

	1990年	2019年	伸び率
動物性脂肪	肉の摂取量 1日当たりg	71.2	103
工業油脂	ウインナー 1人当たり年間消費量g	1,256	1,826
工業油脂 異性化糖	アイス 販売実績kl	645,300	688,422
脂質の摂取量（1日当たり）		55.6	+10%

【出典】国民健康・栄養調査、家計調査、アイスクリーム協会HP、清涼飲料水協会HP



### アルコールの量にも要注意！

アルコールを飲むと、アルコールの分解が終わるまで、栄養素の処理は後回しにされます。アルコール量が多いほど、栄養素の処理が遅くなるため、血糖値が高い状態が続き、体脂肪に変えて蓄積されてしまいます。アルコールを飲む際は、主食の量を控え、つまみも脂っぽいものは避ける（揚げ物よりも炒め物や焼きものを選ぶ、刺身やキュウリ等の生のつまみを選ぶ）ことが、肥満予防のポイントです。

※アルコールの分解力は、個人差があります。必ずしもすべての人が同じ時間で分解できるとは限りませんので、飲酒後運動される際は、十分に時間を空けて運動しましょう

純アルコール量＝  
アルコールの量(ml) × アルコール濃度(%) × 0.8  
アルコール分解にかかる時間＝  
純アルコール量 ÷ 1時間で分解できる量\*(7g)

例: 350mlのビール(5%)の場合  
350ml × 0.05 × 0.8 ÷ 7 = 2  
⇒約2時間