

増えてます！30代の生活習慣病！

肥満は病気の始まり

心臓病や脳卒中の発症リスクを高めるメタボリックシンドロームは、30歳代から増え始めます。

メタボリックシンドロームは、さまざまな病気のリスクとなります。その始まりは、「肥満」です。メタボリックシンドロームが進行すると、ドミノ倒しのように高血糖、高血圧、脂質異常症など、生活習慣病となり、さらに心臓病や脳卒中などの重大な病気になってしまいます。

宇土市では、国民健康保険加入者を対象に若年者健診（30代）を実施しています。令和5年度の結果をみてみると、肥満傾向のある者や生活習慣病の因子を持つ人が、平成30年度と比較して増加し、メタボリックシンドロームへの影響が、健診結果に表れています。

肥満からくる病気の連鎖を起こさないために、肥満を食い止める生活習慣を考えてみましょう！

①適正体重を確かめましょう！

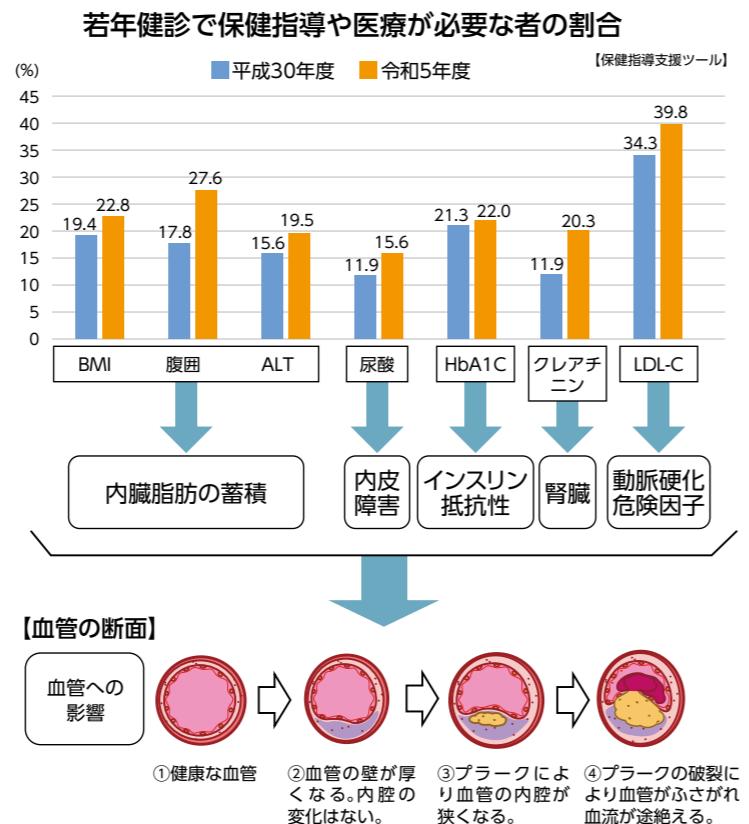
まずは、適正体重を確認してみましょう！
次に、1か月に体重の1%減を目指しましょう！
目標体重が決まったら、目標達成のためにあなたが取り組んでみたいこと、今からできそうなことから始めましょう。日々の記録を付け続ければ、体重が減りやすくなります！

②今より10分多く体を動かしましょう

国が示すアクティブガイドでは、「+10（プラステン）：今より多く体を動かそう」をメッセージとして、日々の身体活動量アップを推奨しています。減量効果として+10を1年間継続すると、1.5～2.0kgの効果が期待できます。

次号では、食習慣について一緒に考えてみましょう！

参考：厚生労働省
「健康な体づくりのための生活習慣見直しノート」



$$\text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

1ヶ月体重1%減 = _____ kg
を目安に取り組んでみましょう！

10分は1,000歩くらい
生活中に上手に身体活動を取り入れましょう。

- 通勤 いつもと違う通勤ルートを使って、行き帰りで5分ずつ遠回りしてみる。
- 仕事中 1時間作業をしたら、5分間立ち上がりでストレッチ。遠くのトイレを使う。
- 休日 掃除の頻度を増やす（窓ふきや庭掃除など）。スーパーなどの駐車場は遠くに停めて歩く。

20歳になつたら 国民年金

20歳になると、学生でも社会人でも、すべての人が国民年金に加入します（厚生年金加入者を除く）。国民年金は、「今」も「将来」も「老後」も支える、一生の安心のしくみです。自分や家族を守るために、この機会に制度を知っておきましょう。

国民年金で備えられること

障害基礎年金
(今の“まさか”)

病気やけがで障害が残ったときに受け取れます。

遺族基礎年金
(将来の“まさか”)

一家の働き手が亡くなったとき、子のある配偶者や子どもが受け取れます。

老齢基礎年金
(老後の“安心”)

65歳から生涯受け取れる年金です。

※保険料の未納期間があると、受け取れない場合があります。

Q 手続きは必要ですか？

不要です。

20歳になると自動的に加入します。

Q どこで相談できますか？

市役所市民保険課国保年金係、または年金事務所（要予約）へ。「ねんきんネット」でご自身の年金情報も確認できます。

Q 保険料はいくらですか？

令和7年度は月額17,510円です
(毎年度見直しあり)。

Q 支払い方法は？

納付書のほか、
口座振替・クレジットカード払いも可能です。

Q 支払うのが難しいときは？

以下の制度があります（申請が必要）。

学生納付特例制度 学生で所得が一定以下の場合、納付が猶予されます。

免除／納付猶予制度 収入減少や失業等で支払いが困難な場合（承認には一定の所得基準があります）。

Q 制度を使うと年金額は減りますか？

全額納付よりは少なくなりますが、10年以内なら追納して増額可能です。

Q 付加年金とは？

定額保険料に月400円を上乗せし、将来の年金額を増やす制度です。