

## 増えてます！30代の生活習慣病！

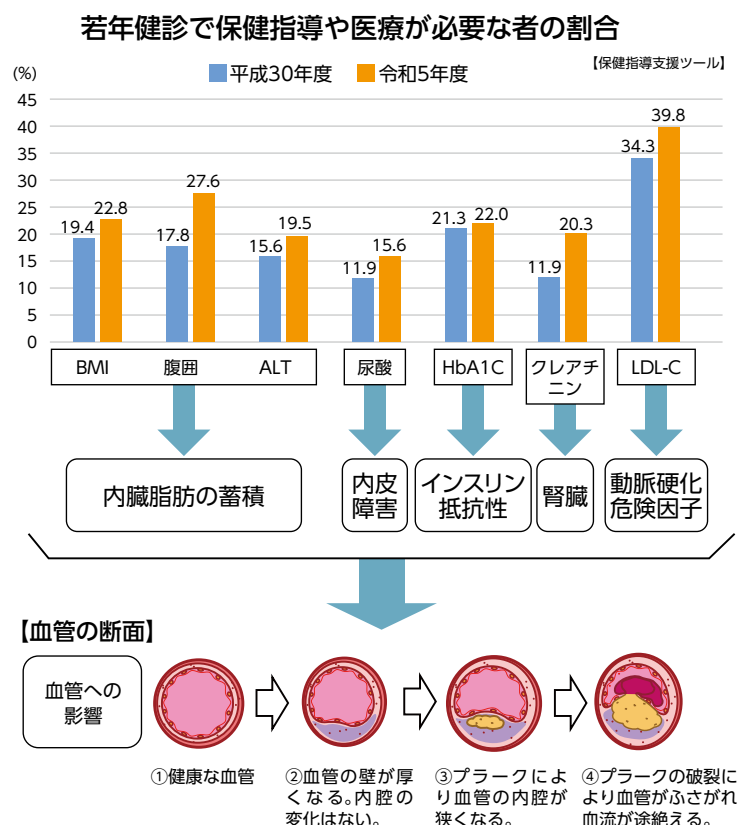
### 肥満は病気の始まり

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が、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年度の結果をみても、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られれば、体重が減りやすくなります！

適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

1カ月体重1%減 = \_\_\_\_ kg  
を目安に取り組んでみましょう！

### 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」

10分は1,000歩くらい  
生活の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** 1時間作業をしたら、5分間立ち上がってストレッチ。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歳になったら 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、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。