

国民年金の加入について

20歳以上60歳未満の学生・農林漁業者・自営業者・無職の方等（国民年金第1号被保険者）は、国民年金に加入することが義務づけられています。20歳になった方には、日本年金機構から、「国民年金加入のお知らせ」や納付書等により、国民年金に加入したことをお知らせします。

原則として、保険料を納めなければ年金を受け取ることができません。しかし、収入の減少や失業等により国民年金保険料が納められない場合の免除や猶予、学生納付特例制度等があります。保険料を未納のままにしておくと、将来の年金（老齢年金）や、「障害基礎年金」や「遺族基礎年金」を受け取ることができない場合があります。保険料を納められない時は未納のまま放置せず、申請しましょう。

健康管理センターだより

今からできる健康投資

記：保健師 河合沙耶佳

突然ですが、クイズです。

- 「免疫力」が即上がる。がん予防効果にもなる
- 心身を健康にする。幸福感が増す。
- 「リラックス状態」に切り替わるスイッチが入る
- 血流と血糖値が良くなる。ダイエット効果もあり
- 「脳の働き」が向上する。認知症予防効果もあり
- 老化予防（エイジングケア）

これらは、全てあることをした時に得られる効果です。どんなことをした時だと思えますか？

答えは「笑うこと（いい笑顔）」です。

例えば、人間の体内では毎日数千個のがん細胞が発生していますが、NK（ナチュラルキラー）細胞という自然治癒力に関する細胞が、日々ウイルスや菌と一緒にがん細胞も退治しています。つまり、NK細胞の働きが良い人ほど、がんになりにくいということになります。そのNK細胞は笑うことによって活性化（働きが良くなる）し、即免疫力が上がるということが解明されているのです。他5つの効果についても立証されています。

逆に、毎日笑う人と、ほとんど笑う機会のない人を比較した場合、後者の方が死亡率が2倍高い、認

知機能の低下リスクも2.1-2.6倍高いという研究結果があります。しかし残念ながら、1日に笑う回数が、子どもは300回に対して、20代で20回、50代で10回未満、70代では1-2回までと年齢と共に減るという調査結果もあります。

みなさんは今日、何回笑ってますか？

<生活に笑いを取り込むポイント>

○一緒にいて心地よい人との付き合いを増やす

→日本人の笑いのもと、上位3位は、①家族や友人と話をしているとき②テレビやビデオを見ているとき③子や孫と接しているときで、人間関係がストレスという方も多いですが、1位と3位にもあるように人といることが笑いにつながっています。

○普段から微笑んだり口角を上げる意識をする

→「笑う」という動作が大切で、作り笑いでも脳への刺激となり、心身への良い効果があります。

副作用ゼロで、一石何鳥もある「笑うこと（いい笑顔）」、実践しないと損ですね！今すぐギュッと口角をあげてみませんか？

「笑う門には福だけでなく、健康も来たる」です。