

国民年金の加入方法

国民年金は誰もが加入する制度です。

基本的には日本に住む20歳以上60歳未満のすべての方は、国民年金に加入する義務があります。

加入者は職業などによって次の3つのグループに分かれており、それぞれ加入手続きが異なります。

・第1号被保険者

20歳以上60歳未満の農業者、自営業者、学生、フリーター、無職の方々などです。加入手続きは町民課住民グループで行います。

・第2号被保険者

会社員や公務員などの厚生年金に加入されている方です。加入手続きは勤務先が行います。

・第3号被保険者

第2号被保険者に扶養されていて、年収130万円未満の20歳以上60歳未満の配偶者の方です。加入手続きは第2号被保険者の勤務先を経由して行います。

会社を退職したときは、第2号被保険者から第1号被保険者への変更の手続きが必要となりますので、早めの手続きをお願いします

健康管理センターだより

「今より10分多く体を動かす「+10（プラステン）」

記：保健福祉課 保健師 佐々木友理

みなさん今年の冬はどう過ごされましたか？冬の時期は年末年始で体重が増えたり、いつもは外でウォーキングやパークゴルフをする方も運動不足になりがちです。特に今季は例年に比べて雪が少なく、雪かきで体を動かす機会も少なかったのではないのでしょうか。

今回は運動習慣づくり・運動不足解消のポイントをお伝えします。

運動の効果

運動は肥満の解消や、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防になります。また、動いて汗をかくことでストレス発散となったり、血液の循環が良くなることで老化防止や脳の活性化にも繋がります。さらに、今より10分多く体を動かす「+10」で健康寿命が延びるといわれています。

運動習慣改善の+10

○何かしながら+10

今までの生活パターンを変えることが難しい方は今より少しでも体を動かそうと意識することが大切です。

外出先ではエスカレーターを使わず階段を使う、テ

レビを見ながらストレッチ、家や職場でいすに座ったまま体を動かすなど、毎日の生活の中で無理のない範囲で体を動かす習慣を取り入れましょう。

○軽めにコツコツ+10

運動は苦手、高齢なので激しい運動は無理という方は散歩する、歩くときは少しだけ早足にするなど自分にできることをコツコツと積み上げていきましょう。ただし無理は禁物です。特に持病がある人は主治医と相談の上、体を動かすようにしてください。

○休日にまとめて+10

普段仕事で日中に運動する時間が取れない方は、休日に子どもと遊んだり、軽めのスポーツを楽しんでみましょう。

運動は楽しく続けられることが大切です。

「+10」を目指し家や外で体を動かして、肥満・運動不足を解消しましょう！

