

### 産前産後期間の国民年金保険料が免除されます

国民年金第1号被保険者で平成31年2月1日以降に出産をされた際、産前産後の国民年金保険料が一定期間免除されます。

○ 免除制度の内容

■ 免除には手続きが必要です。出産予定日の6カ月前から届け出ができ、出産後でも届け出は可能です。

■ 産前産後期間の免除制度は通常的全額免除とは異なり、「保険料免除された期間」も保険料を納付していたものとして老齢基礎年金の受給額に反映されますので、現在保険料免除制度を利用されている方も手続きしてください。

■ 産前産後期間は付加保険料が納付できます。

■ 産前産後期間の保険料を前納している場合は全額還付（返金）されます。

■ 免除期間については出産予定日または、出産日が属する月の前月から4か月間です。

○ 手続きに必要なもの

① 申出書 日本年金機構ホームページからダウンロードできます。年金事務所または役場窓口にて備え付けています。

② 母子健康手帳 出産予定日が確認できるページのコピーが必要です。出産後の手続きの場合は市町村で確認ができるため不要となります。マイナンバーで手続きされる際は、マイナンバーが確認できる書類および本人確認書類（運転免許証等）をご提示ください。

## 健康管理センターだより

今回は【便秘】についてのお話です

記：関口 里美

### 新型コロナウイルス感染予防のための生活スタイルの変化で`うんち、にも変化が！！

排便やうんちの状態は環境の変化や生活習慣によって大きく左右されます。新型コロナウイルス感染予防の新生活スタイルの影響で排便の回数が減った・便秘になったと`うんち、が出なくなる人が増加しているそうです。

**便秘とは・・・**

\* 3日以上排便が無い状態または毎日排便があっても残便感がある状態。

\* 本来、体外へ排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態。

便秘は男性より女性の方が多いのですが

筋力低下（踏ん張ることが出来ない）

食欲低下（便の量が少ない）・薬の副作用・便意を感じにくい（次第に固くなる）などが原因で高齢になると増加し、80歳以上ではあまり男女差がなくなります。

**便秘と食事・・・**

積極的に摂りたいのが食物繊維・乳酸菌！

\* 食物繊維は腸を刺激し排便の量を増加させる不溶性（穀類・豆類・キノコ類・野菜・果物）、水に溶けて便を柔らかくしてくれる水溶性（こんにゃく・海そう）とありますが、ごぼう・大豆類・なめこなど両方の食物繊維を多く含むものもあるので組み合

わせて上手に取り入れるようにしましょう。

\* 乳酸菌と言えばヨーグルト・他にもチーズ・納豆・味噌に醤油・キムチなどの発酵食品には乳酸菌が豊富に含まれています。

ちなみに、日本酒やワインなども乳酸菌の発酵を利用してつくられるんですよ。

**実は食物繊維と乳酸菌は仲良し！**

乳酸菌がお仕事をするためには食物繊維のアシストが有効。一緒に摂ることで最強に！！

**その他に便秘解消にお薦めなのが・・・**

\* 起きがけに1杯のお水！

睡眠中に体外へ出てしまった水分を補給し、腸に程良い刺激を与えてくれます。

\* 次は適度な運動！

ハードな運動じゃなくてもOK。ウォーキングなど出来る範囲で体を動かしましょう。

\* 最後は生活のリズムを整え決まった時間にトイレへGO！

便秘は細菌やウイルスなどの外敵と戦う免疫力の低下につながります。

腸の調子を整えることは新型コロナウイルス感染予防にも効果があります。

しっかり睡眠をとって自律神経を整え決まった時間にゆっくりトイレに入って排便の習慣を。