

## 年金を受けている方が亡くなったときは

年金を受けている方が亡くなると、年金を受ける権利がなくなるため、「受給権者死亡届（報告書）」の提出が必要です。また、年金を受けている方が亡くなったときにまだ受け取っていない年金や、亡くなった日より後に振り込みされた年金のうち、亡くなった月分までの年金については、未支給年金として亡くなった方と生計を同じくしていた遺族が受け取ることができます。

【例：2月5日に年金を受けている方が亡くなった場合、2月分まで支給されます】

○未支給年金を受け取ることのできる遺族

年金を受けていた方が亡くなった当時、その方と生計を同じくしていた、

①配偶者 ②子 ③父母 ④孫 ⑤祖父母 ⑥兄弟姉妹 ⑦その他3親等以内の親族

※未支給年金を受け取ることができる順位もこのとおりです。

○手続きについて

亡くなった方が受けていた年金の種類（国民年金・厚生年金・共済年金）によって、提出先が異なります。また、請求される方によって添付書類が異なりますので、手続きの詳細については右上のお問い合わせへご連絡ください。

## 健康管理センターだより

### 発酵食品って何がいいの？

記：栄養士 関口 里美

日本は湿度が高く、発酵微生物が繁殖しやすい気候のため様々な発酵食品があります。

発酵食品とは、微生物（乳酸菌・麹菌・酵母など）の働きによって食物が変化し、人間にとって有益に作用した食品のこと。

発酵食品：納豆・漬物・かつお節・塩辛・くさや等  
発酵飲料：日本酒・焼酎・泡盛・甘酒・カルピス等  
発酵調味料：醤油・味噌・酢・みりん・魚醤・塩麹・酒粕等

その他：チーズ・ヨーグルト・パン・チョコレート・生ハム等。

発酵とは体にとってプラスになるもの！微生物の働きで物質を分解させ、人間にとって有益な変化をもたらす現象のことです。同じように微生物が働いても、人間にとって害になるものを腐敗と言います。

◇発酵食品が体にいい理由は・・・

①体内へ吸収されやすい。

私たちの体は胃や腸で食べた物を消化・吸収して栄養を取り込みます。発酵食品は微生物が食品を発酵させる過程で栄養素を分解するため、消化・吸収しやすくなり体への負担が軽減されます。

②腸内環境を整えて免疫力が高まる。

発酵食品に含まれる乳酸菌や納豆菌などには腸内の善玉菌を増やす役割があり、腸内環境を整えそれ

らを含む発酵食品を食べることで免疫力が高まります。

③若々しさをサポート。

老化の原因とも言われている体内の活性酸素。味噌や赤ワイン・チョコレートなどにはその発生を抑える抗酸化物質であるポリフェノールなどが豊富に含まれているため、体の酸化を防いでくれます。

④ストレスの軽減。

納豆、ぬか漬けやキムチ、ヨーグルトなどには天然アミノ酸の一種であるGABAという物質が含まれ、脳の興奮を鎮めイライラを抑えたり、リラックスさせる抗ストレス作用があります。

◇発酵食品の魅力・・・

☆食品の保存性がアップ。

☆味も香りも良くなり栄養価も増える。

☆代謝が上がり生活習慣病の予防効果も上がる。

～注意！！～

◇発酵食品＝健康に良い、

と言っても同一種類の発酵食品だけを偏って食べることはNGです

※まだまだ寒い日が続きます。

発酵食品を上手に利用して体調管理を！！