

## 国民年金保険料の学生納付特例制度について

日本国内に住むすべての方は、20歳になった時から国民年金の被保険者となり、保険料の納付が義務づけられていますが、学生には、申請により在学中の保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」が設けられています。

### 1. 対象になる方

大学（大学院）、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校、各種学校に在籍する学生等で、ご本人の前年所得が基準以下の方です。

＜前年所得のめやす＞【128万円】＋【扶養親族等の数×38万円】＋【社会保険料控除等】

### 2. 手続きをしないとどうなるの？

年金は、老後に受け取るだけではありません。万一、病気やけがで障害が残ったときに、保険料を納めていなかったり、学生納付特例の手続きを

行わないまま保険料を納めずにいたりすると、障害基礎年金が受け取れなくなる可能性があります。

### 3. 承認された場合将来受け取る年金はどうなるの？

保険料全額送付したときと比べ将来受け取る老齢基礎年金額が少なくなります。承認を受けた期間の保険料は10年以内であればあとから納めることができます。

## 健康管理センターだより

### お通じだけじゃない！腸の働き

記：保健福祉課 看護師 宮下 真紀

この冬はインフルエンザが猛威をふるい、「コロナと同時感染した」という話もよく耳にしました。私たちの身体には「免疫システム」という、病原体が増殖するのを抑える防御機能があります。

腸が免疫システムに重要な役割を担っていることをご存じでしょうか？

○腸は最大の免疫器官

病原菌やウイルスなどを退治する「免疫細胞」の約7割が腸に集まっていると言われています。腸には、味方（栄養）なのか、敵（病原菌などの異物）なのかを感知する機能があり、全身の免疫を司る重要な役割を果たしています。

○腸活で免疫力アップ

腸内環境が良いと、免疫細胞は十分に力を発揮することができますが、環境が悪いと病原菌と戦う力が弱くなります。

そこで腸内環境を整える活動！「腸活」の出番です。善玉菌には腸の働きを整え、抵抗力を高める働きがあり、善玉菌が優勢な環境が理想的です。

○腸活のポイント

\*発酵食品を積極的にとり善玉菌を増やす

ヨーグルト、納豆、キムチ、ぬか漬けなど（発酵食品については、広報2月号参照）

\*食物繊維は善玉菌の働きを助ける

野菜類（根菜やブロッコリーなど）、海藻類

\*運動

腸の動きが活発になり、腸内細菌の働きも良くなります。ウォーキングは手軽に始められおすすめ。

\*ストレスは溜めず、どんどん発散

腸と脳（心）は双方向に深く関係していて、ストレスは腸にも影響しますので、自分に合った発散の仕方でおもしろがって生きましょう。一日20分でも好きなことに没頭することで、リラックスできると言われています。

○良い腸内環境の目安は便をチェック

腸内環境のよい便は「週3回以上、バナナの形状、あまり臭わない」です。みなさんはどうですか？

腸内環境を整えることは免疫力を高めるだけでなく、全身をケアすることにつながり、いいことづくめ！ぜひ、お試しください。

