

# 「働き盛り」と「お塩」の関係

「減塩」は高血圧になってから始めるものではありません。

塩分を取りすぎると上がってくるのが、そう、「血圧」です。料理に使わないよう注意しても、知らず知らずのうちに取りすぎてしまっている場合もあります。

うるま市の健診データにて血圧の有所見の割合をみると、働き世代である39歳以下から60代にかけて急激に伸びているのがわかります。高血圧予防のため、今日からできる「減塩生活」を一緒に始めてみませんか？

(\*血圧の有所見・・・収縮期血圧 130 mm Hg 以上、拡張期血圧 85 mm Hg 以上)



## まずは塩の取りすぎについて知ろう。

塩は私たちの体の中で重要な働き（細胞を正常に保つ、神経や筋肉の働きの調整など）を担ってくれています。

しかし、塩分の過剰摂取により、血液中の塩分濃度を薄めるために水分が増え、血液量が増し、結果的に血圧が高くなります。

〈1日の目標摂取量〉  
 ○男性 8g未滿  
 ○女性 7g未滿  
 ○血圧が高い方 6g未滿

塩分は1日3食にバランスよく配分することが大切です。1食につき摂取する塩分は「2～2.5g」くらいを目安としましょう！

塩分どれくらい？

ハム1枚 (約0.5g)	みそ汁 (約1.7g)	梅干し 中1個 (約2.2g)	カレーライス (約3.3g)	牛丼 (約3.1g)	みそラーメン (約5.9g)

## 減塩のコツは「できることから始める♪」

- ①子どもの頃から減塩を！  
生活習慣の予防には、子どもの頃から薄味に慣れ、食塩を摂りすぎない事が大切です。子どもも大人も減塩習慣を身に付けましょう。
- ②食品はできるだけ塩分チェック！（塩分含有量の多い加工食品、インスタント食品、外食は必ず見よう）  
食品の栄養成分表示において「食塩相当量（g）」で表示されています。
- ③食べ方を工夫し塩分摂取量を減らしましょう！  
しょうゆやソースなどを減らし、代わりに酢やレモン、薬味を上手に活用しましょう。加工食品は同じ物でも塩分含有量の低い減塩商品を選ぶようにしましょう。
- ④塩の多い食品を食べる頻度を減らす！  
汁物（みそ汁やラーメン、ソバ等）など塩分の多い食品は1日1回にしましょう。あとの食事はとにかく減塩を意識して！
- ⑤働き盛りの適塩教室に参加して減塩のアレコレ実践してみましょう♪  
⇒ 詳しくは健康支援課までお問い合わせ。  
◎日時：H31年1月27日（日）10～13時  
◎場所：うるみん3F 調理室 ◎定員あり。要予約制
- ⑥無料の塩分味覚テストやみそ汁塩分チェック、塩分チェックシートでトータルチェック！  
⇒ 詳しくは定例健康相談へ  
◎日時：毎週水曜日 9時～11時  
◎場所：うるみん3F 健康支援課

# 年金だより

祝 成人おめでとう！  
 新成人の皆さん、20歳になったら国民年金に加入しましょう。

市民課 国民年金係 ☎973-5498

**Q 加入しなくちゃダメなの？**  
 国民年金は、老後の所得保障だけでなく、病気やけがで重い障害が残ったときなどにも年金を支給し、思いがけない人生の「万が一」もサポートする公的年金制度です。国民年金は、国が責任をもって運営していますので、支給される年金の半分の額が国の税金から負担されるなど、とても有利で安心な制度です。

**A** 日本国内にお住まいの20歳以上60歳未満のすべての方（外国人含む）に、国民年金への加入が法律で義務づけられています（国民皆年金）。

**A** 学生や自営業者などの方で、20歳になって第1号被保険者となる方（学生、自営業者等、フリーターや無職の方も含む）は、うるま市役所市民課国民年金係で手続きをしてください。

サラリーマンや公務員の第2号被保険者の方や、その第2号被保険者に扶養される配偶者の第3号被保険者の方は、勤務先の事業所が加入手続きを行いますので、個別の手続きは必要ありません。

**A** 国民年金の第1号被保険者の平成30年度の保険料額は、月額16,340円です。

**Q 保険料が払えないのだけど…**  
 学生やフリーターで、収入が少ないために国民年金保険料の納付ができない場合は、申請をすれば保険料の納付が猶予・免除となる制度があります。「学生納付特例制度」は、所得がない学生の方の本人の申請により保険料の納付が猶予される制度です。また、学生以外の一般の自営業者の方などは、経済的な理由等により保険料の納付が困難なときに、ご本人の申請によって「保険料免除制度」や「納付猶予制度」を利用することもできます。なお、所得が一定額以下の場合に該当します。

**Q 未納についてどうなるの？**  
 国民年金保険料が未納となっていると、次の事が考えられます。  
 ・事故などで障害を負った際、障害基礎年金が受け取れない。  
 ・万が一死亡した際、遺族が遺族基礎年金を受け取れない。  
 （※遺族基礎年金上の遺族とは、18歳未満の子のある配偶者、18歳未満の子をさします。ただし子が、障害年金の障害等級1級・2級の場合は、20歳未満の子まで対象。）  
 ・老後の年金（老齢基礎年金）が受け取れない、または年金額が低くなってしまふ。  
 このように思わぬ事態を招きます。納付、もしくは免除等の手続きを忘れずに行いましょう。

**A** 通常の口座振替の振替日は翌月末ですが、申出により当月末振替にすると、一カ月あたり50円割引されてお得です。また、その年度の半年分・1年分、または2年度分の保険料をまとめて前払い（前納）すると、割引額が多く大変お得です。

**Q 保険料を安くできるの？**  
 通常、お勤め先で国民年金を納付している方は、お勤め先から国民年金機構へ保険料が送付されます。国民年金機構より年金請求書（黄色の封筒）が送付されています。請求がまだの方は早めにご確認ください。

**A** 物価の変動等にあわせて、年金額が改定されるため、年金に加入（20歳）してから老齢基礎年金を受給するまでの間、経済社会が大きく変動したとしても、年金の価値が保障されます。国民年金の老齢基礎年金は2分の1が国庫負担（税金）で賄われています。

**年金手帳は大切に！**  
 年金手帳は将来就職や退職、または年金の請求手続きをするときなどに提出を求められます。20歳になったら、第1号被保険者は日本年金機構から年金手帳が送付されます。年金手帳をしっかりと管理して、自分の年金加入記録を残しておきましょう。自分の年金記録を管理するのはあなたです！