

# ご存じですか？ 自分の塩分摂取量

尿検査でチェックできます！



普段から「塩分は控えめにしている」という方でも、実際どのくらい摂っているのかはなかなか分かりにくいものだと思います。

うるま市では令和元年度より、集団健診\*で『尿中推定塩分摂取量検査』を実施しています。この検査では、食べものからどのくらいの塩分を摂っているか、おおよその量を知ることができます。

\*特定健診、生活習慣病予防健診、長寿健診

## 尿中推定塩分摂取量検査とは？

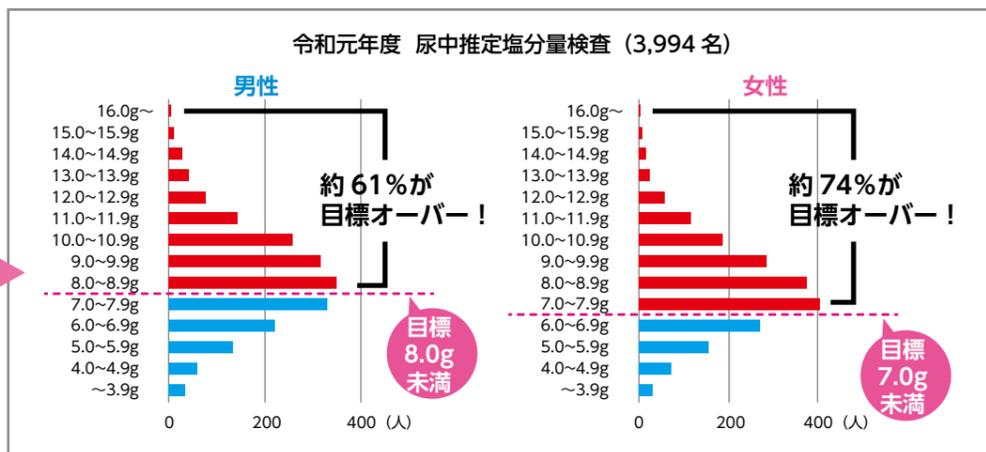
尿中のナトリウム量などから、1日のおおよその塩分摂取量を算出する検査です。

## うるま市民はどのくらい塩分を摂っている？

右の表は、令和元年度うるま市集団健診での尿中推定塩分摂取量検査の結果です。

男女ともに多くの方が目標量をオーバーしていることが分かりました。

摂り過ぎな人がこんなに！



## そもそも1日の塩分量ってどのくらいがいいの？

2020年4月より基準が改定され、生活習慣病予防のため目標量が減りました。調味料だけでなく、食品に含まれる“見えない塩”もあなだれません。自分はどの食品から多く塩分を摂っているのか、まずは昨日のお食事から振り返ってみませんか？

### 1日の食塩目標量

男性 8.0g 未満  
女性 7.0g 未満  
(日本人の食事摂取基準 2015)

2020年4月より

男性 7.5g 未満  
女性 6.5g 未満  
(日本人の食事摂取基準 2020)

※高血圧や腎臓病などの持病をお持ちの方は、男女とも 6.0g 未満 (高血圧治療ガイドライン 2019)



## 家族みんなで、今日からはじめよう適塩生活！

塩分の摂り過ぎは高血圧だけでなく、慢性腎臓病、心血管疾患、脳血管疾患、胃がんなど様々な病気の一因となります。塩分摂取が多かった人は少なかった人に比べて、10年後の病気になる確率が高くなるという報告もあります。

だしのうま味やシークワサーなどの酸味・香り、トウガラシの辛味などを生かすと、おいしく減塩することができます。

持病がなくても、小さなお子さんでも、ご自分と家族の将来のために、今日から塩分控えめ生活をはじめてみませんか？

### 年に一度は健康チェック！健診を受けよう！

●うるま市集団健診、個別健診の詳細は、市ホームページをご覧ください。

### 健康相談・栄養相談もお気軽に！

●日時：毎週水曜日 午前9～11時  
●場所：健康福祉センターうるみん3階  
●対象：うるま市民（成人）

栄養相談は要予約

掲載している各種講座・イベントについては新型コロナの影響で中止・延期となる場合があります。

# 年金 だより

## はたちになったら国民年金



成人の皆様へお知らせです。20歳になったら、「全員」国民年金の加入者（被保険者）となります。20歳から60歳になるまで年金制度への加入が全員義務付けられています。

国民年金は、老後だけではなく、病気やケガ、万が一の場合の備えになります。未納にご注意ください。また、20歳になって概ね2週間以内に、日本年金機構から加入したことをお知らせする通知が送付されます。なお、すでに「厚生年金」「共済年金」に加入されている方は、除きます。

国民年金の加入者のことを「被保険者」と言い、職業などで、次の「3種類」に分かれています。ご自身がどこに加入しているか、下記の表でご確認ください。

	第1号被保険者	第2号被保険者	第3号被保険者
加入者はどんな方？	「自営業」、「農業」等 またその「配偶者」「学生」、「アルバイト」	「会社員」「公務員」 (厚生年金に加入の方)	「2号」被保険者に扶養されている「配偶者」
加入手続きはどこで？	<ul style="list-style-type: none"> <li>・20歳になったの加入手続きは既にされています。</li> <li>・その他の、諸手続きは、「コザ年金事務所」または「市役所国民年金係」で行います。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・加入の手続き ⇒ 本人の「勤務先」が行います。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・加入の手続き ⇒ 配偶者（2号）の「勤務先」お申し出ください。</li> </ul>
お忘れなく！ こんなときは届出を！	<ul style="list-style-type: none"> <li>●職業が変わり厚生年金や共済年金（2号）に加入するとき ⇒ 勤務先へ</li> <li>●厚生年金や共済年金（2号）に加入している夫（妻）に扶養されるとき ⇒ その勤務先へ（「3号」へ変更）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●お勤め先を退職 ⇒ 市役所へおこしください。（「1号」へ変更）</li> <li>●退職されて「2号」の夫（妻）に扶養されるようになったとき ⇒ 勤務先へ（「3号」へ変更）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「2号」の夫（妻）の扶養から外れたとき ⇒ 市役所へ（「1号」へ）</li> <li>●夫（妻）が退職したとき ⇒ 市役所へ（「1号」へ）</li> <li>●本人が就職して「2号」へ加入 ⇒ 勤務先へ</li> <li>●「2号」の夫（妻）が転職したとき ⇒ 勤務先へ</li> </ul>
保険料の納め方は？	日本年金機構（コザ年金事務所）から送付された「納付書」により納めます。（銀行・郵便局・コンビニ）※口座振替やクレジットが便利です。 納付が困難な方は「免除制度」をご利用ください。	「厚生年金」や「共済年金」という形で保険料を納めます。（給料から天引き）なお、これとは別であらためて「国民年金」を納める必要はありません。	個人で納める必要はありません。また、配偶者の給料からの天引きされることもありません。その保険料は配偶者が加入している会社の年金制度の負担となります。

### 免除制度

保険料 [16,540円 / 月 (※1)] の納付が経済的に困難な方は、所得に応じた免除制度等 (※2) をご活用ください。将来のための年金制度ですので「未納」とせず、これらの申請をしてください。

※1 令和2年度の保険料

※2 「学生納付特例制度」「免除・納付猶予制度」「コロナによる臨時特例制度」があります。

お問合せ コザ年金事務所 ☎933-2267 うるま市市民課 国民年金課 ☎973-5498

掲載している各種講座・イベントについては新型コロナの影響で中止・延期となる場合があります。