

食育・健康だより 9月

健康対策課
☎73-1322

9月に入りました。まだまだ暑い日が続きますが、季節は秋です。秋といえば食欲の秋!!という方も多いと思いますが、今月のテーマは『スポーツの秋』です。昨年度、運動習慣のある町民の方は40%*と徐々に増加してきているようです。また、今年はロンドンオリンピックもあり、各国の選手の活躍を見ていたら、自分の体もウズウズしてきませんでしたか?もう少しで暑さも和らいでいきます。この秋が運動を始めるチャンス!さあ、あなたも始めましょう!
健康対策課でも毎月「ウォーキング教室」や「エクササイズ講座」を行っているので興味のある方はお問い合わせください。ちなみに、9月は、「健康増進普及月間」にもなっています。これをきっかけに、生活習慣全般を見直していきましょう。
*「健康いわみ21」に係るアンケート調査より



今回は、ウォーキングのポイントをご紹介します。

- ① 背筋を伸ばして、歩幅を普段よりも広く。
- ② 腕を大きく振り、腰をひねるようにして早足で歩く。
- ③ かかとから着地し、つま先で地面をけり出すように。
- ④ 1日15分くらいから始めて、慣れてきたら30分から1時間くらいに増やす。



★脂肪燃焼には、朝食前や夕食後がよいとされています。さあ!毎日歩くことを目標に取り組んでみましょう。

■ 簡単!炊飯器でつくる梨ケーキ ■



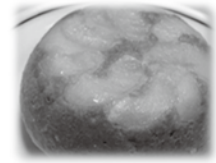
今月は、鳥取を代表する今が旬の果物“梨”のスイーツレシピです。シャリシャリとした食感でみずみずしく、そのままでも美味しい梨ですが、ひと手間くわえることで美味しいケーキに変身!炊飯器とホットケーキミックスを使うことで簡単にふっくら梨ケーキが作れます。

【材料】

- ・梨.....1個
- ・砂糖.....20g
- ・バター.....20g
- ・卵.....1個
- ・牛乳.....50ml
- ・ホットケーキミックス...200g

【作り方】

1. 梨の皮をむき、半分をすりおろし、残りを小さく切る。
2. 耐熱皿に小さく切った梨と砂糖とバターを入れて、電子レンジで2分間加熱する。
3. すりおろした梨と卵と牛乳を加えて混ぜ合わせる。
4. さらにホットケーキミックスを加えて混ぜる。
5. 炊飯器に入れて、炊飯のスタートボタンを押し、加熱する。
6. 竹串などを中心部にさして焼けているか確認し、なにもくっつかなければ出来上がり。生焼けであれば、再度炊飯をスイッチオン。



Q 2 25年間保険料を納めたので年金を受ける資格ができました。もう納めなくてもよいでしょうか?
A 2 たとえ、年金を受ける資格のある人でも、60歳になる前月まで保険料を納める義務があります。また、満額の老齢基礎年金を受けるとともに、加入可能年数すべて保険料を納めなければなりません。

Q 1 国民年金は老後を迎えれば誰でも受けられるのでしょうか?
A 1 国民年金を受けるためには、20歳から60歳になるまで国民年金に加入して、原則として最低25年間保険料を納めなければなりません(免除・納付猶予期間を含みます)。しかし、60歳までに25年間の納付期間を満たせない場合や、年金を満額受け取りたい方のために、65歳まで任意加入できる制度があります。

国民年金には、保険料納付が免除される制度や猶予される制度があります。納付が困難だからといってそのままにせず、最寄りの年金窓口で手続きを行ってください。

~加入可能年数が40年の人で 25年しか保険料を納めなかった場合~

老齢基礎年金額は

$$786,500円 \times \frac{25年}{40年} \approx 491,500円/年 \text{ となります。}$$

国民年金

Q

&

A

問い合わせ先

住民生活課 保険係
☎73-1415
鳥取年金事務所
☎27-8311