

# 2月是全国生活習慣病予防月間

## 一無、二少、三多 で生活習慣病を予防

(無煙) (少食・少酒) (多動・多休・多接)

2026年のテーマは多動です。幸せは日々の小さな動きから生まれます。今より10分多く身体を動かすこと(プラス・テン)で、健康を実感し、今よりもっとアクティブに生活しましょう。

座りっぱなしを避け、身体活動をできるだけ多くして、日常生活の中で身体活動量を増やしましょう。

☎健康介護課 Tel22-6838



### 10分多く身体を動かすと じつないうちにと

今より10分多く身体を動かすことで、死亡リスク、生活習慣病発症、認知症の発症などを低下させることができると考えられています。また、10分多く身体を動かすことを1年間継続すると、1.5〜2.0kgの減量効果が期待できます。(「アクティブライフ」ヘルスネット/厚生労働省)

### こんな多動から始めよう

#### 【家庭で】

- ・階段を使うなど自宅の中でこまめに動くことを意識しましょう。
- ・家事(掃除・洗濯・庭の手入れなど)を積極的にいきましょう。
- ・テレビのCMタイムに立ち上がってストレッチをしましょう。
- ・余暇時間で運動にも取り組みましょう。



#### 【地域で】

- ・家の近くの公園や運動施設を活用しましょう。
- ・休日には、家族や友人と外出を楽しみましょう。
- ・車での買い物・送り迎えを自転車・徒歩に変えてみましょう。



#### 【職場で】

- ・すき間時間に身体を動かして、肩こり・腰痛・気分をスッキリさせましょう。
- ・徒歩や自転車を利用し、通勤で動く習慣をつけましょう。
- ・健(検)診・保健指導をきっかけに生活を見直してみましょう。
- ・デスクワークの時間には、30分ごとに座りっぱなしを中断しましょう。昇降デスクを利用することも効果的です。

小さなプラス・テンの積み重ねが、未来の健康を大きく変えます。無理なく、楽しく、今年は少し多めに動く1年にしましょう。

広告

## 20歳になったら

### 国民年金

国民年金は、老後の暮らしや病気がで障がいを負ったとき、一家の働き手が亡くなったときなどに、皆で暮らしを支え合う仕組みです。

岡市民環境課 TEL 22-6827

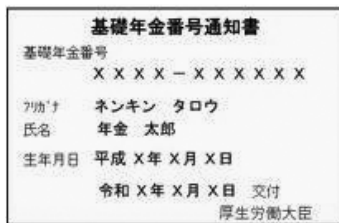
岡岐阜北年金事務所

TEL 058-294-6364

### 国民年金の加入について

日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満の全ての人は国民年金に加入することが義務付けられています。

20歳になった人(厚生年金の加入者を除く)には、日本年金機構から国民年金に加入したのお知らせが送付されます。



令和4年4月以降、これまでの年金手帳に代わり、「基礎年金番号通知書」が発行されます。

### 国民年金保険料の納付方法

日本年金機構から送付される納付書を使用し、金融機関やコンビニ、スマホアプリで納付できるほか、口座振替、クレジットカードなどで定期納付もできます。

※厚生年金の加入者は、厚生年金保険料以外に保険料を負担する必要はありません。

#### 前納割引制度

保険料をまとめて前払い(前納)すると、割引が適用されます。

#### 付加保険料の納付

毎月の保険料に上乗せして月額400円の付加保険料を納めることで将来の老齢基礎年金を増やすことができます。

### 国民年金保険料の各種免除制度

保険料を納めることが経済的に困難な場合には、未納のまま放置せず、学生納付特例や免除・納付猶予の申請をしてください。

※免除を受ける場合、保険料を全額納付した場合と比べて将来の年金額が低額となります。

#### 学生納付特例制度

▼対象 学生納付特例を受けようとする年度の前年所得が一定以下の学生

#### 保険料納付猶予制度

▼対象 50歳未満の人で、本人と配偶者それぞれの前年所得(1月から6月までに申請する場合は前々年所得)が一定以下の人

※学生を除く

#### 保険料免除制度

▼対象 本人や配偶者、世帯主それぞれの前年所得(1月から6月までに申請する場合は前々年所得)が一定以下の場合や失業した場合

※学生を除く

スマホでマイナポータルから年金手続きの電子申請ができます

#### ▼対象手続き

- ・国民年金(第1号被保険者)加入の届出
- ・保険料免除・納付猶予の申請
- ・学生納付特例の申請
- ・付加保険料納付(辞退)の申出
- ・産前産後免除の届出
- ・口座振替納付に関する申請



マイナポータル  
はこちら

広告