

からだに いいこと始めましょう!

からだを動かすと、エネルギーを消費して脂肪を燃焼させるだけでなく、筋肉の増加によって安静時のエネルギー消費があがります。それに伴い、血圧、血糖値、中性脂肪値、コレステロール値も改善されます。

まずは自分のからだをチェック!

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{体重} \\ \hline \text{kg} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{BMI (肥満度)} \\ \hline \\ \hline \end{array}$$

判定	
18.5未満	低体重
18.5以上 25.0未満	正常域
25.0以上	肥満

健診まであと2か月! からだの改善にちょうどいい期間です。

おすすめはウォーキング!

●効果的な歩き方でエネルギーを消費しましょう。

- 少し息が弾むくらいの速さで歩きましょう。
- 背筋をのばし、視線は遠くを見ましょう。
- 歩幅はできるだけ大きくし、腕を大きく振りましょう。
- 続けて30分間歩いても、10分間ずつ3回歩いても効果は同じです。
- 10分間のウォーキングが1000歩の目安です。



目標 1日の合計1万歩=300kcal

●少しの工夫で日常生活の活動量をアップさせましょう!

日常の動き
エレベーターを使用する
車で移動する
掃除は掃除機のみ使用する
1日中デスクワーク
ゆっくり歩く

ちよつと工夫!

活動量アップ	45kcal消費するには...
階段を使う	15分
徒歩、自転車で移動	15分
ぞうきんで床みがきをする	15分
昼休みに散歩をする	20分
早足で歩く	15分

ちなみに
45kcalは
おまんじゅう
半分です

これで健診の結果が楽しみになりますね♪



問い合わせ先 本庁 税務住民課 国保年金係 ☎0968・86・5723
総合支所 住民課 住民係 ☎0968・34・3111 (内線752)

こんなときは年金の届出が必要です!!

20歳以上60歳未満のすべての人が、いろいろなかたちで国民年金に加入します。その時々
の届出を忘れると、将来年金が受け取れない場合があります。あなたの年金を受け取る権利
を守るためにも届出は必ず行いましょう!

	こんなとき	どうする	用意するもの
国民年金に入る	20歳になった (厚生年金・共済組合の加入者を除く)	国民年金に加入の手続き	印鑑
	60歳になる前に会社などを退職	国民年金に加入の手続き (被扶養配偶者も同様)	印鑑、年金手帳、離職票 など
	配偶者の扶養から外れた	第1号被保険者への種別変更 の手続き	印鑑、年金手帳、資格喪 失証明書
保険料を納める	学生で保険料を納めるのが困難	学生納付特例の申請	印鑑、年金手帳、学生証 の写しまたは在学証明書
	保険料を納めるのが困難	免除申請	印鑑、年金手帳、失業の 場合は雇用保険被保険者 離職票
	30歳未満の人で保険料を納め るのが困難	若年者納付猶予の申請	
	口座振替を開始・変更する	口座振替納付(変更)申出書を 提出する	納付案内書、預(貯)金通 帳、通帳届出印
	年金手帳をなくした	再交付の手続き	印鑑、免許証など本人確 認ができるもの
	納付書をなくした	納付書の再発行を申し出る	玉名年金事務所に電話で お尋ね下さい ☎0968・74・1611
その他	海外に居住する	国民年金に任意加入の手続き	印鑑、年金手帳
	海外から帰国した	国民年金に加入の手続き	
	住所・氏名が変わった	住所・氏名変更の手続き	印鑑、免許証など本人確 認ができるもの

問い合わせ先 本庁 税務住民課 国保年金係 ☎0968・86・5723
総合支所 住民課 住 民 係 ☎0968・34・3111 (内線752)