

健康日本21 かりや計画推進
なるほど健康情報

目指そう
健康長寿

テーマ

**糖尿病や合併症を
防ぎましょう！**

生活習慣病の1つとされる糖尿病には、インスリンという血糖値を下げるホルモンが大きく関係します。インスリンの作用が弱くなったり、量が少なくなったりすると、血糖値が常に高い状態になり、この状態が続くと糖尿病を発症してしまいます。

原因

- ・過食（特に脂質、糖分の多いもの）
- ・運動不足 ・肥満 ・ストレス

症状

- 糖尿病の初期の段階では、自覚症状はないことがほとんどです。
- ・疲労感 ・足がしびれる、つりやすい ・喉がよく渴く
 - ・目がかすむ ・皮膚の傷が治りにくい ・空腹感が続く

合併症

糖尿病を放置してしまうと、いろいろな血管が少しずつ傷つき、多くの合併症を引き起こします。

- 太い血管の合併症** 動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めます。
細い血管の合併症 糖尿病の3大合併症で、「しめじ」と呼ばれるものがあります。
 し…神経障害 め…網膜症 じ…腎症

糖尿病や合併症を予防するために

- ①栄養バランスの整った食事、運動習慣を身に付けるといった生活習慣を見直しましょう。
- ②自覚症状がなくても、年に1回は健診を受けましょう。
- ③健診結果が「要医療」や「受診勧奨判定値」の場合、なるべく早めに医療機関を受診しましょう。
- ④治療を自己中断せず、定期的に受診し服薬指示を守りましょう。



問 保健センター (☎23-8877)

**ねんきん
情報プラス**

今回はこれ
20歳になったら国民年金

日本に住んでいる20歳以上60歳未満の人は、国民年金に加入することが義務付けられています。20歳になってから2週間程度で、日本年金機構から以下のものが届きます。

◆基礎年金番号通知書

加入する年金制度の変更手続や年金の請求手続などで必要です。生涯使用しますので、大切に保管してください。

※令和4年4月以降は年金手帳に代わり、基礎年金番号通知書となりました。

◆国民年金保険料納付書

令和4年度の国民年金保険料は月額16,590円です。20歳の誕生日の前日が含まれる月分から納めます。

将来に備え、お得に払うには…

●前納

2年・1年・6カ月分の保険料をまとめて前払い（前納）すると保険料が割引されます。

●口座振替

手間なく納め忘れを防ぐことができます。口座振替で前納すると割引額が増え、さらにお得です。

保険料を納めるのが難しい…

●学生納付特例制度

学生で前年所得が一定以下の人は、申請すると在学中の保険料の納付が猶予されます。

●納付猶予制度

学生でない50歳未満の人で、申請者本人と配偶者の前年所得が一定以下であれば保険料の納付が猶予されます。
 ※他にも所得に応じた免除制度がありますので相談してください。

未納にしないで
相談してください！

問 国保年金課 (☎62-1011)、刈谷年金事務所 (☎21-2110)