

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

今より10分多く 体を動かしましょう！

問 健康推進課（☎23-8877）

私たちの生活は便利になるにつれ、体を動かす機会がどんどん減っています。そのため、運動不足が大きな健康問題となっています。今より1日10分多く動くこと（+10）で、死亡のリスクを2.8%、生活習慣病発症を3.6%、ガン発症を3.2%、ロコモ・認知症の発症を8.8%低下させることが可能です。1年間継続すると、1.5～2.0kgの減量効果も期待できます。

今より1日10分多く動くと言っても、続けて行わなくても大丈夫です。例えば5分を2回でも、2分を5回でも、できるときに無理せずに行い、1日の合計が10分になることを目標にしましょう。+10を継続すれば、心身の調子が良くなり、体を動かす習慣が身に付いてきます。

◆日常生活で+10

- きびきびと掃除、洗濯
- 歩いて買い物
- テレビを見ながらストレッチや体操
- 夕食後にウォーキング



◆働く合間に+10

- 自転車や徒歩通勤
- 速歩や歩幅を広くする
- 階段を使う
- 電車やバスで立つ
- 休憩中にストレッチ



筋力トレーニングやスポーツなどの運動も取り入れるとより効果的です。

ねんきん 情報プラス

今回はこれ

遺族基礎年金

問 国保年金課（☎62-1011）、刈谷年金事務所（☎21-2110）

遺族基礎年金は、国民年金に加入している20歳から60歳未満の人や、老齢基礎年金の受給資格期間が25年以上ある人が亡くなったとき、その人によって生計を維持されていた子のある配偶者または子*が受け取ることができる年金です。

*18歳になる年度の3月31日まで、または20歳未満で障害年金の障害等級2級以上の状態にある人（婚姻していない場合に限る）

受給要件

▶国民年金に加入中の人や亡くなったときまたは、国民年金に加入していた60歳以上65歳未満の人で、日本国内に住所を有していた人が亡くなったとき

※死亡日の前日において、保険料納付済期間が国民年金加入期間の3分の2以上あること。ただし、令和8年3月31日までに死亡した場合は、死亡日の含まれる月の前々月までの直近1年間に保険料の未納がないこと。

▶老齢基礎年金の受給権者であった人や受給資格を満たした人が亡くなったとき

※保険料納付済期間、保険料免除期間および合算対象期間を合算した期間が25年以上ある人



子がいない場合、要件を満たした遺族に以下のものが支給される場合があります。

寡婦年金…国民年金第1号被保険者の保険料納付済期間が10年以上ある夫を亡くした妻が60歳から65歳になるまで受けられます。

死亡一時金…国民年金第1号被保険者の保険料納付済期間が36月以上ある人が老齢基礎年金、障害基礎年金を受け取ることなく亡くなったときに、遺族が受けられます。

※寡婦年金と死亡一時金は、請求者が選択する一方のみ支給されます。