

問 健康推進課 (☎23-9559)

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつなどになるリスクを下げることができます。また、「座位行動*」時間の増加が疾病や死亡リスクを増加させることが報告されています。今より少しでも多く体を動かすことや、座ったままの体勢でいる時間を減らすことが健康への第一歩です。まずは、今より10分多く動いてみましょう。

*…デスクワークや、座ったり横になったりした状態でテレビやスマホを見ることなど

手軽にできる+10

- ▶歩くときは、歩幅を広くし、速く歩く
- ▶いつもと違う道を使い、歩く時間を増やす
- ▶意識的に階段を使う
- ▶座ったまま長時間過ごす場合は、30分に1回程度立って体を動かす
- ▶テレビを見ながら筋トレやストレッチを行う

ウォーキングや筋トレを行うと、
より健康づくりに効果的です。

ねんきん
情報プラスワン

今回はこれ

年金生活者支援給付金

問 給付金専用ダイヤル(☎0570-05-4092)

年金生活者支援給付金は、年金収入やその他の所得額が基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給される給付金です。受取りには請求書の提出が必要で、請求に係る案内や事務手続きは年金機構が行います。

	老齢年金	障害年金	遺族年金
支給要件	以下の全てを満たす場合 ▶65歳以上 ▶世帯全員が市民税非課税 ▶前年の年金収入額とその他所得*1の合計額が約90万円以下	前年所得*1が約479万円以下*2	
支給額	月額5,450円を基準に保険料納付済期間などに応じて支給	障害年金等級に応じて支給 ▶1級…月額6,813円 ▶2級…月額5,450円	月額5,450円

*1…障害年金・遺族年金などの非課税収入は含まれません。

*2…扶養親族などの人数に応じて増額します。

◆請求方法

年金機構で支給要件に該当するか判定し、案内を送付します。

▶新たに支給要件に該当する人…請求手続きの案内を順次送付します。記載の期日までに提出してください。

▶受給中で継続して支給要件に該当する人…再度の請求手続きは不要です。12月の年金振込み前に、継続認定の案内を送付します。

▶支給要件に該当しなくなる人…不該当通知を12月の年金振込み前に送付します。

▶支給要件に該当するか判定できない人…所得情報などを確認するための所得状況届および請求書を送付します。