

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

しっかり食べよう朝ごはん

☎ 保健センター (☎23-8877)

1日の始まりに朝ごはんをしっかり食べることはとても大切です。今回は簡単にバランスの良い朝ごはんを食べる工夫を紹介します。

簡単朝ごはんメニュー

ごはん混ぜて握るだけ、パンに乗せて焼くだけなど、ちょっと変わった組合せでいつもと違う朝ごはんを楽しんでみませんか？

(例) ▶ えだまめ・チーズ・塩昆布のおにぎり
▶ しらす・納豆・マヨネーズのトースト



しっかり朝ごはんへの3ステップ

1 食べる習慣をつけよう

手軽に食べられ、エネルギー源になるパン、おにぎりなどがお薦め。食べていない人は、牛乳やスープから始めましょう。

2 1品プラスしましょう

食べる習慣がある人で、1品のみになっている場合、もう1品プラスしてみましょう。

3 バランスを考えてみましょう

主食、主菜、副菜をそろえバランス良く食べましょう。

簡単朝ごはんにぴったりの食材

主食



パン、ごはん、
シリアル

主菜



納豆、ちりめんじゃこ、
卵、ウインナー、サバ缶

副菜



トマト、キュウリ、レタス、
野菜スープ、ワカメスープ

乳製品



牛乳、チーズ、
ヨーグルト

果物



バナナ、ミカン、
カットフルーツ

ねんきん 情報プラスワン

今回はこれ

障害基礎年金

☎ 国保年金課 (☎62-1011)、刈谷年金事務所 (☎21-2110)

病気やけがによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、現役世代の人も含めて受け取ることができる年金です。

☑ 次の3つの条件全てを満たす人

▶ 国民年金に加入している間に初診日（障害の原因となった病気やけがについて、初めて医師の診療を受けた日）があること

※20歳前または日本国内に住んでいる60歳以上65歳未満で、年金制度に加入していない期間に初診日があるときも含む

▶ 一定の障害の状態（国民年金の障害等級の1・2級）にあること

▶ 初診日の前日に、次の①②いずれかの要件（保険料納付要件）を満たしていること

①初診日がある月の前々月までにおける公的年金加入期間の3分の2以上の期間で、保険料が納付または免除されていること

②初診日に65歳未満であり、初診日がある月の前々月までの1年間に保険料の未納がないこと

※20歳前に初診日がある場合、納付要件は不要ですが、所得の制限あり

◆年金額（令和5年度）

▶ 1級…993,750円（68歳以上の人は990,750円）▶ 2級…795,000円（68歳以上の人は792,600円）

※子（18歳になった後の最初の3月31日までの子、または20歳未満で障害等級1級または2級の状態）を扶養している場合は、1人あたり228,700円加算。3人目からは、76,200円加算。