

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

問 保健センター (☎23-8877)

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ことで、血液中の血糖値が常に高い状態になります。この状態が続くと糖尿病を発症してしまいます。

原因

生活習慣が主な原因になります。

- ▶高カロリー・高脂質
- ▶濃い味付け
- ▶アルコールの飲みすぎ
- ▶運動不足
- ▶ストレス

症状

初期段階では自覚症状はないことが多く、非常にゆっくり現れます。

- ▶よく喉が乾く
- ▶尿の回数が増える
- ▶体重が急激に減少する
- ▶疲れやすい

合併症

血糖値の高い状態が長く続くと、目や足、脳や心臓など全身に合併症が起こります。

- ▶神経障害
- ▶網膜症
- ▶腎臓の病気 など

予防のポイント

- 1日3回、栄養バランスの取れた食事を規則正しく食べる
- 自分に合った運動を取り入れ、無理のない範囲で続ける
- 年に1回は健診を受け、自分の健康状態を確認する

健診結果は、血液検査による血糖値・ヘモグロビンA1c、尿検査による尿糖に注目！



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

問 国保年金課 (☎62-1011)、刈谷年金事務所 (☎21-2110)

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。

・国民年金保険料納付書

令和5年度の国民年金保険料は月額16,520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。

お得に支払う方法

・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人への制度

・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。

未納にしないで
相談してください。

