

問 子育て支援課（☎23-8877）

1日の始まりに大切なのは「朝ごはん」。元気に過ごすために毎日朝ごはんを食べましょう。

## 朝ごはんの役割

## ▶体内時計のリズムを整える

体内時計は24時間よりも少し長めです。朝食を食べると、体内時計がリセットされます。

## ▶脳と体を活性化させる

よく噛むと脳や胃腸が刺激され、体が目覚めます。

## ▶健康な生活習慣を促す

食生活が整い、肥満や生活習慣病の予防につながります。

## 朝ごはんに必要な栄養

## ▶ごはんやパンなどの炭水化物

脳や筋肉を動かすために必要なエネルギー源。

## ▶肉や魚、卵、乳製品などのタンパク質

筋肉や臓器をつくる栄養素のひとつ。体温を上げる働きもあります。

## ▶野菜や海藻、果物などのビタミン・ミネラル類

栄養素の代謝をサポートし、血糖値を安定しやすくする働きがあります。

## 簡単朝ごはんにぴったりの食材

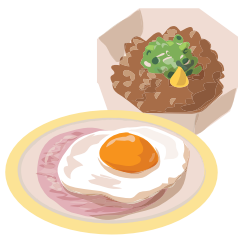
## 主食

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



## 副菜

トマト、キュウリ、レタス、野菜スープ



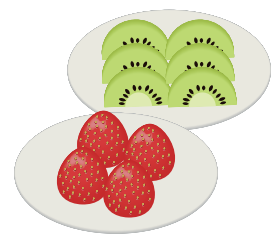
## 乳製品

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

## 国民年金保険料の免除制度

問 国保年金課（☎62-1011）、刈谷年金事務所（☎21-2110）

収入の減少や失業などで国民年金保険料を納めることが経済的に困難な場合、申請により保険料の免除や納付猶予が承認されることがあります。承認された期間は年金の受給資格期間に算入されますが、将来の年金額が少なくなります。ただし、免除や納付猶予になった保険料を後から納める（追納する）ことで、受給する年金額を増やすこともできます。

## ◆国民年金保険料を納めるのが難しい人に知ってほしい4つの制度

## 1 経済的に保険料が納められない人の申請免除

本人・配偶者・世帯主の所得の審査により、保険料の全額または一部が免除されます。

## 2 保険料を一定期間猶予する納付猶予（50歳未満の第1号被保険者）

本人・配偶者の所得の審査により、保険料の納付が猶予されます。

## 3 学生納付特例

本人の所得の審査により、在学中の保険料の納付が猶予されます。

## 4 障害年金や生活保護を受けている人の法定免除

障害基礎年金の1・2級受給者、生活保護の生活扶助受給者などは、保険料が免除されます。

## ◆産前産後期間の保険料免除制度

国民年金第1号被保険者で、出産日が平成31年2月1日以降の人は、出産日が属する月を含めた一定期間の保険料が免除されます。保険料が免除された期間も保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

## ◆免除や納付猶予の申請をせず未納のままにしておく

障害や死亡など不測の事態が発生したときに、障害基礎年金・遺族年金を受けられない場合や、老齢基礎年金を将来的に受けられない場合があります。