

お元気ですか？

保健師です



☎ 健康増進課 Tel.0299-90-1331

朝ご飯を食べましょう

生活習慣の乱れにより朝、食欲がなかったり、「時間が無い」などの理由で朝ご飯を食べない人が増えています。市の調査では、朝ご飯を「ほとんど毎日食べる」と回答した割合は、若い世代ほど低く、20歳代では6割強にとどまります。朝ご飯を抜くことでさまざまな影響が生じることが確認されています。

朝ご飯を抜くことの影響

●肥満や生活習慣病になりやすい

1日の摂取カロリーが同じであっても、朝食を抜いて1日2食の場合は、1日3食の場合よりも体脂肪が増えやすく、肥満や高血圧・糖尿病などの生活習慣病になりやすくなります。

●冷え性や免疫機能の低下につながる

朝ご飯を抜くと自律神経の乱れを引き起こし、体温調節機能の低下から冷え性や免疫機能の低下につながります。

●イライラ、^{けんない}倦怠感を引き起こす

朝ご飯を抜いてしまうと、体や脳がエネルギー不足となり、イライラしたり、集中力や記憶力の低下から勉強や仕事がかたどらなくなります。また体が重く、だるさや疲労感を感じます。

どんな朝ご飯を食べればいいのか？

朝の体が求めているのは、脳のエネルギー源となるブドウ糖です。パンやおにぎりなどの炭水化物を食べるようにしましょう。加えて日中の活動に必要な「タンパク質」や「ビタミン」も補給するようにしましょう。

まずはおにぎりやバナナなど、手軽に食べられるもので朝ご飯を食べる習慣をつけ、元気に1日を過ごしましょう。

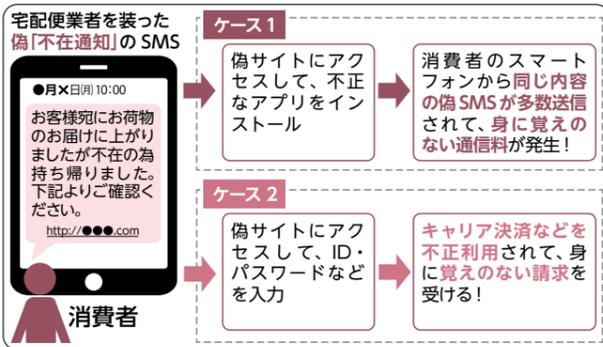


消費生活センター 通信



宅配便業者を装った偽「不在通知」のSMS(ショートメッセージサービス)に注意しましょう！

スマートフォンに電話番号だけでメッセージが届くSMS(ショートメッセージサービス)は、簡単に文章が送られてとても便利ですが、偽物も存在するので注意が必要です。宅配便業者を装った不在通知が届き、表示されたURLにアクセスすると、身に覚えのない通信料を請求されたり、個人情報を抜き取られたりするトラブルがあります。



宅配便業者を装った偽「不在通知」のSMSに注意しましょう。

URLにはアクセスしない、ID・パスワードを入力しない！

(発表情報)国民生活センター

消費者へのアドバイス

- SMSに不在通知が届いても、記載されているURLにアクセスしない
- もしURLにアクセスしても、提供元不明のアプリをインストールしたり、IDやパスワードを入力しない
- 不正なアプリをインストールしてしまったら、スマートフォンを機内モードにして、アプリをアンインストールしましょう
- IDやパスワードなどを入力してしまったら、すぐに変更しましょう



困ったときには、お早めにご相談を！

消費生活センター

Tel.0299-90-1166(相談専用)

月～金曜日(午前9時～正午、午後1時～5時)

年金生活者支援給付金



☎ 給付金専用ダイヤル Tel.0570-05-4092
水戸南年金事務所 お客様相談室 Tel.029-227-3253

年金生活者支援給付金制度は、公的年金などの収入や所得額が一定基準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ものです。年金生活者支援給付金は、**対象者の条件に当てはまらない人は支給されません。**

対象者の条件

- 65歳以上で老齢基礎年金を受給しており、世帯員全員の市民税が非課税、前年の年金収入額(非課税収入を除く)と、その他の所得額の合計が約88万円以下の人
- 障害基礎年金または遺族基礎年金を受給しており、前年の所得額(非課税収入を除く)が約472万円以下の人
※所得額の上限は扶養親族の数に応じて異なります

申請方法

日本年金機構が前年中の所得情報を確認し、給付金の支給要件に該当するか判定します。新たに対象になる人には、9月から順次、請求書や案内が送付されます。初回の受給には請求書の提出が必要です。必要事項を記入し、お近くの年金事務所に持参または郵送してください。なお、これから年金を請求する人は、年金の請求書と一緒に年金請求先にご提出ください。また、前年度も年金生活者給付金を受給していて、今年度も引き続き対象となる人は、手続き不要です。書類は送付されません。

給付額

給付額は受給している年金、年金保険料の納付済期間や免除期間、障害等級、遺族年金を受給している子の数などによって異なります。請求後、日本年金機構から送付される支給決定通知にて振り込み開始時期や給付額をご確認ください。給付額は、物価の変動により毎年度改定されます。給付額が改定された場合は、その年度の6月頃に日本年金機構から額改定通知書が送付されます。

留意事項

年金生活者支援給付金は、年金と同じ口座、同じ日に、年金とは別に振り込まれます。直近の年金振込日に日本年金機構から2件の振り込みがある人は、すでに給付金を受給しているものと考えられます。前年度まで年金生活者給付金を受給していたが、今年度から対象外になる人には、不該当通知が送付されます。

対象者であっても年金生活者支援給付金が支給されない場合

日本国内に住所がないとき、年金が全額支給停止のとき、刑事施設などに拘禁されているときには、年金生活者支援給付金は支給されません。なお、日本国内に住所がないときや刑事施設などに拘禁されているときは、届け出が必要ですのでご相談ください。