

おきりめしてませんか？そのお腹

◆冬は太りやすい季節？

年が明けたある日、二人は鏡の前でこんなつぶやきを。
Aさん「太ったなあ。年末年始に酒を飲む機会が多くて…。運動したいけど時間が無い…。」
Bさん「寒くて部屋にこもりっきりで運動不足だわ。暖かくなってから運動しよう。」

そんな人でも今からでも日常生活の中で簡単に実践できる運動があります。

◆ながら運動のススメ

生活習慣病を予防するには、食事に気をつけることに加え、適度に体を動かすことも大切です。

運動を始めたいけれど、まとまった時間を作れない人に試してほしいのが、『ながら運動』。通勤や家事のちよっとした合間の時間が有効に使え、気分転換にもなります。

3つの法則

- きつい運動をしない
- 時間をかけない
- ストレスをかけない

3つの心がけ

- 普段より少し素早く動く
心肺機能を高め、疲れにくい身体をつくります。
- 普段より少し力を込めて、ゆっくりと行う
基礎代謝を上げ、太りにくい体質にします。
- 普段より少し大きく伸ばす
血行を良くし、免疫力を高めます。※筋肉や関節が痛くなることもありま

◆ながら運動の時間

次のような場面で、1回1分間、1時間に4回行なってみましょう。

◎通勤・通学途中に

- ・電車やバスの中で、つり革に掴まり左右同時にかかとを上げ下げする。(かかとを高く上げると効果的)
- ・歩く時は歩幅を広く、手の振りを大きくする。
- ・なるべくエスカレーターやエレベーターは使わずに歩く。

◎家事の合間に

- ・食器を洗いながら足を肩幅に開き、かかとをおしりに当てるように左右交互に素早く足を後ろに巻き上げる。
- ・洗濯物を干しながらストレッチと屈伸。(背中を曲げず、ひざをしつかり曲げる)
- ・つま先立ちで移動しながら掃除機やモップをかける。

◎日常生活の間に

- ・歯磨きしながらスクワットをする。
- ・ドライヤーをかけながら太ももを片方ずつ上げ下げする。
- ・風呂でお湯汲みダンベル運動。(湯船につかりながらするとより効果的)
- ・洗顔しながらつま先立ちで少し腰をおとす。
- ・立って電話をしながら、おしりの左右の筋肉を真ん中に引き寄せる。(お腹に力を込めるとおしりを締めやすい)

◆ながら運動の効果

ながら運動は、1回1分間で約5キロカロリー消費します。これを1時間に4回、睡眠時間を除いた約16時間行なったとすると、1日に約320キロカロリー消費する計算になります。(300キロカロリーは「飯大盛り一杯」)

1か月間、毎日続けると、約9600キロカロリー消費することになります。一日に摂取したエネルギーから1日に必要なエネルギーを差し引き、余分にエネルギーを約7000キロカロリー消費すると体重が1kg減ると言われます。

▼問合せ先 健康福祉課 保健師

☎932・1493(ダイヤルイン)
☎932・1151(内線153)

～新成人のみなさん おめでとう～ 20歳になったら国民年金

国内に居住する20歳以上60歳未満のすべての人は国民年金に加入し、国民年金の保険料を納めることになります。

3つの国民年金(基礎年金)

- 1 老後を支える老齢基礎年金
- 2 病気やけがで障害の状態になったときに支える障害基礎年金
- 3 加入者が亡くなったとき、子のある配偶者、子を支える遺族基礎年金

世代と世代の支え合い

公的年金制度は、現役世代が収める保険料で高齢者の人たちの年金を負担するという「世代と世代の支え合い」が基本です。

学生納付特例制度と 若年者納付猶予制度

収入などがなく保険料の支払いが困難な場合は、「学生納付特例制度」(学生のみ)、「若年者納付猶予制度」(30歳未満)などの保険料納付猶予制度があります。

★学生納付特例制度

学生の人たちは一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校(修業年限1年以上である課程)、一部の海外大学の日本分校に在学する人です。

★若年者納付猶予制度

学生でない30歳未満の人で、本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

どちらの制度も、承認された期間は、老齢基礎年金を受け取るために必要な期間に算入されますが、年金額には反映されません。しかし、収入を得られるようになり保険料の納付が可能となった時に「追納制度」をご利用いただければ、将来受け取る年金を増額することができま

▼問合せ先

住民課国保年金係
☎932・1467(ダイヤルイン)
☎932・1151(内線118)

商工会だより 1月号

復興特別所得税が創設 ～平成25年分の 所得税から適用～

平成23年12月2日に東日本大震災からの復興のための施策を実施するために必要な財源の確保に関する特別措置法(平成23年法律第117号)が公布され、「復興特別所得税」および「復興特別法人税」が創設されました。個人に係る復興特別所得税の概要は次のとおりです。

■納税義務者

個人で所得税を納める義務がある人は、復興特別所得税も併せて納める義務があります。

■課税対象

平成25年から平成49年までの各年分の基準所得額が課税対象になります。※給与所得者は、平成25年1月1日以降に支払を受ける給与などから復興特別所得税が源泉徴収されます。

■基準所得額

▼**居住者で非永住者以外の居住者** すべての所得に対する所得税額
▼**居住者で非永住者** 国内源泉所得および国外源泉所得のうち国内払のもの、または国内に送金されたものに対する所得税額

▼**非居住者** 国内源泉所得に対する所得税額
※その年分の所得税において外国税額控除の適用がある居住者については、外国税額控除額を控除する前の所得税額となります。

■課税標準

その年分の基準所得税額です。

■復興特別所得税額の計算

(復興特別所得税額) = (基準所得税額) × 2.1%

※その年分の所得税において、外国税額控除の適用がある居住者のうち控除対象外国所得税額が所得税の控除限度額を超える人については、その超える金額をその年分の復興特別所得税額から控除することができます。ただし、その年分の復興特別所得税額のうち国外所得に対応する部分の金額が限度とされます。

■確定申告

平成25年から平成49年までの各年分の確定申告については、所得税と復興特別所得税を併せて申告しなければいけません。また、所得税および復興特別所得税の申告書には、基準所得税額、復興特別所得税など一定の事項を併せて記載することになります。

▼問合せ先

須恵町商工会
☎932・6700