



生活習慣病を  
予防しましょう！

忘年会や新年会などで年末年始はど  
うしても飲みすぎ、食べすぎになりが  
ちですが、「少しづつ大丈夫」「今日一  
日べらい」といった心の油断に、生活習  
慣病の発生病因がひそんでくるのです。  
「一年の計は元日にあじ」。健康で暮  
らせる一年となるよう、今一度自分の  
生活習慣を見直し、適度な運動や規則  
正しい食事に心掛け、新年から健康づ  
くりへの第一歩を踏み出しましょう。

### メタボリック・シンドロームを 予防・解消しましょう！

メタボリック・シンドロームの診断  
基準となる「肥満」「血圧」「血糖」「血中  
脂肪」ですが、これらの危険因子は、重  
なれば重なるほど動脈硬化のリスクが  
高くなります。自覚症状があまりない  
としても、甘く見ないようにはしましょ  
う。心筋梗塞や脳卒中などの循環器病を引  
き起こす原因となり、また糖尿病を悪  
化させます。

メタボリック・シンドロームを予防・  
解消するためには、まずは内臓脂肪を  
減らすことが大切です。

内臓脂肪を減らすための方法として、  
次のようなことがあります。

- ①運動量を増やす
  - ・歩ける距離なら自動車や自転車を使  
わないようにする
  - ・通勤手段をバスや自動車から自転車  
に変える
  - ・電車やバスではできるだけ座らない  
よう心掛ける
  - ・エレベーターを使わず、できるだけ  
階段を使う
  - ・徒歩で買い物へ行く
  - ・こまめに家事を行う
  - ②食生活を改善する
  - ・一日三食規則正しくバランスよく食  
べる
  - ・食べ過ぎはやめて腹八分目にする
  - ・ゆっくりよくかんで食べる
  - ・間食や夜間の食事は控える
  - ・脂質のとり過ぎに注意し、薄味の食  
事を心掛ける
  - ・野菜や海藻類をたっぷり取る
  - ・休肝日をもつける
- ☆日常生活の中で簡単なことから始め  
てみてはいかがでしょうか。

生活習慣を見直す  
ことで、医療費の節  
約につながります！



◆問い合わせ先 住民課 保険年金担当 ☎⑤26571 有線⑤7784

## 日本年金機構が1月1日からスタート！

～社会保険庁が廃止され、新たに「日本年金機構」がスタートします～

国民年金からのお知らせ

国では国民の皆さんの信頼に  
応え、一層のサービスの向上の実現  
を目指し、社会保険庁の組織・人  
員を一新し、「日本年金機構」と  
して生まれ変わります。

○現在ある社会保険事務所は、新  
たに「年金事務所」と名称が変  
わります。所在地に変更はなく、  
年金相談の窓口として引き続  
きご利用いただけます。

○日本年金機構の設立に伴い、こ  
れまで社会保険庁や社会保険  
事務所の名義でご案内してい  
ました各種の関係書類は、今後、  
厚生労働省または日本年金機  
構の名義で届くようになります。

○日本年金機構は、社会保険庁か  
ら公的年金の運営業務を引き  
継いで行うこととなりますが、  
公的年金制度は、国の制度とし  
て、その財政や運営に国が引き  
続き責任を持つことには変わ  
りありません。

◆問い合わせ先 住民課 保険年金担当 ☎⑤26571 有線⑤7784  
草津年金事務所 国民年金課 ☎077-567-2220  
お客様相談室 ☎077-567-1311