

今月のテーマ ● 年金受給額を増やすには

LPA
おたけ えつこ
大竹 悦子さん



セカンドライフの主な生活資金である年金。受取額を増やすには、年金を繰り下げるといふ話をよく耳にします。でも、繰り下げで早く亡くなったら…など損得も頭をよぎりますね。

その前にできること、増額の原資となる国民年金の基礎年金部分を増やす方法をお話したいと思います。

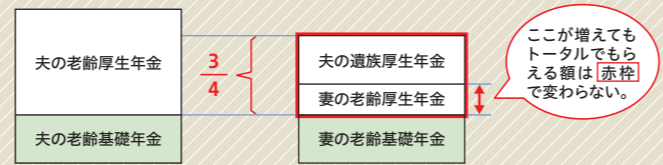
60歳になった時に、満額の40年に足りない場合、65歳まで任意加入制度を利用して保険料を納めることができます。そうして出来るだけ満額に近づけておきます。そして、その間付加年金をかけます。1ヵ月400円の保険料。年額で(かけた月数)×200円の年金が生涯増えます。

私は就職前の2年11ヵ月と任意加入(昭和61年3月以前)だった時期の1ヵ月、合計3年分の年金保険料を支払っていませんでした。そこで、60歳になってから3年間保険料を支払い、40年満額としました。それに加えて、その3年間(=36ヵ月)付加年金をプラスして支払いました。付加年金納付額は総額400円×36ヵ月=14,400円。年金額として、1年に200円×36ヵ月=7,200円を基礎年金にプラスしてもらっています。2年で元が取れる勘定です。余談ですが、支払った保険料は夫の確定申告で社会保険料控除が出来ました。

こうして、基礎部分の年金額を増やしたうえで、繰り下げのお

話をしたいと思います。66歳以降75歳まで繰り下げが出来ます。1ヵ月0.7%ずつ、1年で8.4%。5年なら42%増えることになりま。最大75歳まで繰り下げると84%増です。ちなみに、基礎年金を繰り下げた場合の受取年金総額の損得ですが、65歳開始を上回る分岐点は70歳開始なら83歳、75歳開始なら88歳といった試算もあるようです。

ただ、妻が繰り下げをするなら、基礎年金のみを繰り下げの一般的な選択肢です。夫が亡くなった後、もらえる遺族厚生年金ですが、妻の老齢厚生年金を引いた額となり、トータルでは夫の老齢厚生年金の4分の3の金額と同じになるので、妻が繰り下げても増額効果がなくなるようになります。(妻の厚生年金が多い場合、異なる場合があります)



繰り下げして年金額が増えれば、健康保険料・介護保険料・税金が増えることもあります。年金は個人でいろいろ違います。市町村の年金課や年金事務所で相談されるといいと思います。

お問い合わせ | コープぎふ LPAの会事務局 TEL 058-370-6713 月～金曜日 9時～17時(土日休み)

教えて先生! 健康+講座

今月の
先生紹介

よしの こうじ
吉野 功二氏
岐阜市
よしの内科クリニック
院長



今月のテーマ

野菜を食べてダイエットできる3つの理由

寄せ鍋、とり数寄、すき焼き、もつ鍋、土手鍋、浜鍋、水炊き鍋、しゃぶしゃぶ、ちゃんこ鍋、火鍋…十人十色ならぬ、十家庭十鍋料理で食卓が飾られる季節がやってきました。

その主役は魚介と肉! いやいや野菜も負けていません。というより、きつくなった腰回りや体重計を気にせずどんどん食べられる野菜は、もはや鍋料理の主役です。

そんな **野菜でダイエットができる3つの理由** をご紹介しましょう。



1. 野菜は血糖の上昇をおさえる

野菜を食事のはじめに食べるベジファーストを実践する方が増えてきました。なぜベジファーストがよいのでしょうか? 鍵はインスリンです。インスリンは血糖をさげる働きほかに、脂肪を合成する働きがあります。野菜の食物繊維が糖質の吸収を穏やかにするので、インスリンがあまり分泌せず、脂肪合成がおさえられ体脂肪が増えるのを防いでくれるのです。

2. 野菜は「やせホルモン」GLP-1分泌を促進する

野菜の繊維は、ひとの腸内に住み着いている善玉菌のエサとなります。繊維を食べた善玉菌は短鎖脂肪酸という物質を作り出し、これが作用して自らの腸から「やせホルモン」とよばれるGLP-1の分泌を促すのです。

GLP-1には抗糖尿病・抗肥満などのうれしい効果があり、まさに野菜による天然GLP-1ダイエットが可能なのです。

3. 野菜をよく噛んで食べると脂肪を燃焼させる

食事のはじめに野菜をじっくりよく噛み味わって食べましょう。食べ物を口に入れ噛み砕くとき、歯の歯根膜や頬の咬筋から脳に興奮が伝わって、神経伝達物質が分泌されます。これが満腹中枢を刺激して、食事を摂取することで増加するぶどう糖などの満腹を知らせる情報よりも早く、「おなかがいっぱいだぞ」という信号を送り込み、食べすぎをおさえます。

さらに神経伝達物質は交感神経を刺激して脂肪を燃焼するよう働きかけます。内臓脂肪は皮下脂肪に比べて交感神経による脂肪分解が強いので、噛むことで内臓脂肪が減少するのです。

もちろんきのこや海藻などをよく噛んで食べることもおすすめです。

穀物繊維のすすめ

野菜が苦手な方、野菜を手に入れにくい一人暮らしの方は穀物から繊維を摂取するとよいでしょう。

今日私たちが口にしている穀物のほとんどは、精製されて糠(胚芽、種皮、果皮などを含むもの)を取り除いた米や小麦です。白米から糠を取り除く前の玄米にはレタスの3倍もの食物繊維が含まれているうえに、ビタミンやミネラルも豊富です。

大麦(もち麦、押し麦)もおすすめです。もち麦にはなんとレタスの9倍もの食物繊維が含まれているからです。

終わりに

野菜は1日に350gの摂取が目標になっていますが、岐阜県民の摂取量は1日平均267gにとどまっています。三度の食事に野菜を1皿プラスして、健康的にダイエットしましょう。

昔観たテレビからの知識で「食後すぐに磨いてはいけない」を実践していましたが、今は食後すぐに磨くことが推奨されているんですね! 大変勉強になりました!(11月号特集「大人のオーラルケア」を読んで)(飛騨市 あさみさん)

わたしのひとこと

2022年度 | 第5回

理事会だより (10/12)

1 9月期決算について承認しました

単位: 百万円

9月度事業結果	9月実績	予算差	累計実績	予算差
商品の供給高	2,253	-64	13,826	-136
総事業高	2,332	-65	14,288	-135
事業経費	508	-18	3,032	-119
経常剰余金	43	2	444	165
当期剰余金	30	1	311	115

組合員数 256,380名 計画比 99.8% (加入928名)
出資金 48億7,874万円 一人当り出資金 19,029円

2 2022年「わが家の声カード」の取り組みについて

「わが家の声カード」を出資配当金のお知らせDMに同封し、郵送及び宅配で配付しました。普段会えない組合員や、お休み中の組合員に「わが家のお気に入り商品」「改善要望」「くらしの中で困っていること」をお聴きしました。いただいた141件の声を理事会で共有し、今後の取り組みや方針等に声をつなげていくよう進めていきます。

3 第4四半期くらし応援企画について

22年度は、ウクライナ情勢からの原油・穀物等の原料高騰、円安による輸入品の高騰等の要因から、様々な商品が値上げとなり、組合員のくらしは益々厳しい状況になっています。1月2週～3月3週にかけて、組合員のくらしを応援するための企画「くらし応援企画20%以上OFF」に取り組みます。表紙をめくった特集見開きページでご案内します。

4 乳価改定による牛乳商品の値上げ対応について

飼料価格の高騰等により、酪農家の経営状況は厳しく、東海エリアの生乳生産量の現状維持が難しくなっています。また、牛乳メーカーでは製造コストの上昇もあり、11月2週より生乳価格の値上げを行います。引き続き皆さんにご利用いただくことで、地元の生産者を応援していきましょう。ぜひ牛乳・乳製品のご利用をお願いします。

皆さんから生産者、メーカーさんへの応援メッセージを募集しています!



check



わたしのひとこと

白内障の手術を受けました。鏡で自分の顔を見てギョッとしました。(羽島市 かんちゃんさん)



わたしのひとこと