

国民年金基金からのご案内

国民年金基金は自営業、フリーラン  
スなどの国民年金第1号被保険者の方  
たちが、より豊かな老後を送れるよう  
にするための公的な年金制度です。  
加入できる人は、国民年金の第1号  
被保険者の保険料を納めている方だけ  
ですが、次の方は加入できません。  
①第1号被保険者でなくなったとき  
②国民年金の保険料が免除されたとき  
③農業者年金に加入したとき  
④国民年金の任意加入被保険者になっ  
たとき

●国民年金基金の5つのメリット

- ①終身年金が基本  
・65歳から生涯受け取る終身年金（A型・B型）が基本ですので長生きリ  
スクに対応できます
- ②年金額が確定、掛金額も一定  
・掛金の支払いにより、将来受け取る  
年金額が確定します
- ③税制上の優遇  
・掛金は全額社会保険料控除の対象  
・受け取る年金は公的年金等控除対象  
④万が一の時は家族に遺族一時金支給  
⑤自由なプラン設計  
・ライフプランに合わせ、年金額や受  
取期間を設定できます  
・加入後も年金・掛金の額を口数単位  
で増減できます  
・掛金を年度分全納すると割引あり

●給付の種類

国民年金基金の給付は、老齢年金と  
遺族一時金です。  
・基金の加入資格を途中で喪失した場  
合一時金は支給されず、掛金を納め  
た期間に応じた年金が将来支給さ  
れます。  
・国民年金の老齢基礎年金を繰り上げ  
受給する方は、繰り上げ受給期間中  
は基金から国民年金の付加年金に相  
当する部分だけを受け取ります。

●問い合わせ先  
宮崎県国民年金基金  
☎0985-2510090

●追納をおすすめします！

国民年金保険料の免除（全額免除・  
一部免除）・若年者納付猶予・学生納付  
特例の承認を受けられた期間は、年金  
を受け取るために必要な受給資格期間  
に算入されますが、受け取る年金額は  
保険料を全額納めたときよりも老齢基  
礎年金の額が少なくなります。

そこで、将来受け取る老齢基礎年金  
を増額するために、10年以内であれば、  
あとから保険料を納付（追納）ができ  
るようになっていきます。ただし、免除  
などの期間の翌年度から起算して3年  
度目以降に追納されると、当時の保険  
料額に経過期間に応じた加算額が上乗  
せされます。追納のお申し込みはおよ  
くの年金事務所までお問い合わせし  
ます。

●問い合わせ先  
都城年金事務所 ☎0986-2312571、市民生活課  
市民係 ☎内線225・226

JICA ボランティア  
体験談&説明会開催の  
お知らせ

独立行政法人国際協力機構（以下 JICA）では、平成22年度の秋募集として、青年海外協力隊と日系社会青年ボランティアを募集します。

青年海外協力隊とは、技術や経験を  
生かして、開発途上国の人たちと共に  
生活し、相互理解を図りながら、自助  
努力を促進させる形で、協力活動を展  
開していく海外ボランティアです。

日系社会青年ボランティアは、青年  
海外協力隊とはほぼ同じ形で実施されて  
いますが、中南米の日系人・日系社会  
への協力を通じて、その国の人たちや  
社会へ貢献するボランティアです。

●青年海外協力隊

募集人数 未定（平成21年度秋募集  
の合格者は764人）

募集分野 農林水産、加工、保守操  
作、土木建築、保健衛生、教育文化  
スポーツ、計画・行政の8部門、約  
120職種

派遣国 アジア、アフリカ、中南米、  
大洋州、中近東など計約80カ国

●日系社会青年ボランティア

募集人数 未定（平成21年度秋募集  
の合格者は36人）

募集分野 教育文化、保健衛生、福  
祉部門を中心に約10職種、日本語教  
育が大半

・派遣国 中南米（アルゼンチン、ボ  
リビア、ブラジル、チリ、コロンビ  
ア、ドミニカ共和国、メキシコ、パ  
ラグアイ）地域の日系団体  
・募集期間 10月1日（金）～11月8  
日（月）  
・応募資格 11月8日時点で満20歳か  
ら満39歳までの日本国籍を持つ方  
※派遣国は要請の追加や取り止めによ  
り変更となる場合があります。

●派遣までの流れ

- ①応募
- ②一次選考（書類選考） 所定の応募  
書類（健康診断書含む）に必要事項  
を記入し送付
- ③二次選考 面接、語学試験、健康診  
断、実技試験（該当職種のみ）
- ④派遣前訓練
- ⑤派遣

・派遣期間 原則として2年間（赴任  
形態は単身赴任となります）  
・待遇など JICAの規定に基づき、  
往復旅費、現地生活費、住居費、国  
内積立金などを支給

●体験談および説明会

・宮崎開催会場 宮崎市民プラザ4階  
大会議室  
日時 10月6日（水）、10月23日  
（土）午後7時開催

●問い合わせ先 独立行政法人国際協  
力機構九州国際センター（JICA  
九州）市民参加協力課ボランティア  
班 ☎093-671-8349



なるほど！医療講座

著：串間市民病院 薬剤師 鶴岡 裕子  
つる おか ゆうこ

ビタミンとお薬

今

年の夏は例年にも増して暑さ  
が厳しかったですね。暑いと  
血行が良くなり発汗量が増えるため  
に、エネルギーが使われます。エネ  
ルギー源である糖質などが不足した  
り、効率よく代謝されずに老廃物が  
蓄積したりすると、疲れを感じると  
言われています。疲れを感じる時こそ、  
エネルギー源として糖質・たんぱく質・  
脂質を、また効率の良い代謝のため  
にビタミン・ミネラルをバランス良く  
取ることが大切です。しかしバラン  
スよい食事を毎日続けることは口で  
言うほど簡単ではありませんよね。

さて昨今の健康ブームで、サプリ  
メントとしてビタミン・ミネラルを製  
品化したものをよく見かけます。基  
本はもちろん食事からの栄養ですが、  
不足しがちなビタミン・ミネラルは  
サプリメントを利用するのも一つの方  
法です。そこで今回はビタミンに焦  
点をあて、サプリメントを取る際の  
注意点やお薬との飲み合わせにつ  
いてのお話をします。

ビタミンは不足してもダメ！ 取り  
すぎてもダメ！

ビタミンは生きていくのに必要な  
栄養素で、ほとんどのビタミンは体  
の中で作ることができず食物から取  
らなければいけません。不足すると  
健康障害が起こります。厚生労働省  
は1日の食事から取るビタミンの量

を「日本人の食事摂取基準」の中  
で定めています。そこで定められて  
いる各ビタミンの「推奨量」または「目  
安量」とは、欠乏症にならないよう  
に1日に食品から取るべき量、反対  
に「耐容上限量」とは過剰症になら  
ないように上限を示した値です。

ビタミンには水に溶ける水溶性ビ  
タミン（ビタミンB群・C、パントテ  
ン酸、葉酸、ピオチン、ナイアシン）  
と水に溶けない脂溶性ビタミン（ビ  
タミンA・D・E・K）があります。

水溶性ビタミンは余分に取っても尿  
と一緒に体外へ排出されるので、耐  
容上限量は定められていません（ビ  
タミンB6、ナイアシン、葉酸には定  
められています）。上限が無いとな  
るとたくさん取りたくりますが、例  
えばお肌にはいいビタミンCは、大量に  
取っても消化管からの吸収率が下が  
り尿へ出ていく量が増えるだけだ  
ということが知られています。また1  
日に3〜4gほどの多量を摂取する  
と、下痢や吐き気など胃腸への影響

が問題になりますので、水溶性ビタ  
ミンといえどもやはり取り過ぎはお  
勧めできません。過剰症が問題とな  
るのは脂溶性ビタミンです。信頼で  
きるメーカーが販売しているサプリ  
メントには成分量と1日に取る量が  
必ず表示されていますので、病院で  
もらうお薬と同じように1日量をき  
ちんと守って上手に日々の食事にブ

●お薬との飲み合わせについて

サプリメントを取る際にはお薬  
との飲み合わせにも注意が必要です。  
例えば、感染症にかかった時に病院  
から出される抗生物質は、感染症の  
原因である菌を殺す働きをしますが、  
同時に腸内細菌にまで影響を与えま  
す。そのため、私たちの体の中で腸  
内細菌によって作られているビタミ  
ンB群やビタミンKの欠乏を引き起  
こすことがあります。抗生物質の服  
用は通常は短期間なので過度の心配  
はいりませんが、病気によって長期  
間服用される方はそういったビタミ  
ンの補給を心がけるとよいです。

風邪で熱が出た時などに飲む解  
熱鎮痛薬（アスピリンなど）はビタ  
ミンCの吸収を妨げ体内の濃度を下  
げると言われています。また葉酸の  
活性を下げるという報告もあります。  
特にビタミンCは免疫力を高めて風  
邪の症状を和らげる働きもあるので  
一緒にビタミンCを補給することをお  
勧めします（サプリメントではなく、  
ホットレモンなどでもいいですよ）。

今回例に挙げたのはほんの一例で  
す。また、鉄やカルシウムなどのミ  
ネラルにもお薬との飲み合わせに注  
意が必要な場合があります。サプリ  
メントを取る際、現在飲んでいるお  
薬との飲み合わせが気になる場合は、  
ぜひ一度薬剤師にご相談ください。