

やがて必ず訪れる老後の生活の糧として、年金収入は大切です。

●**老齢基礎年金** 65歳から生涯、老齢基礎年金が支給されます（終身保険）。20歳から60歳になるまでの40年間（480月）の全期間保険料を納めた方は65歳から満額の老齢基礎年金が支給されます。また保険料を全額免除された期間の年金額は1/2となりませんが、保険料未納期間は年金の対象期間になりません。会社員や公務員だった方には老齢厚生年金や退職共済年金が上乗せされて支給されます（老齢基礎年金を受けるためには保険料を納めた期間と免除された期間が最低25年間（300月）ある必要があります）。

●**障害基礎年金** 国民年金加入期間中に病気やケガで重い障害が残り働けなくなったときや、20歳前の事故などで障害者になったときに障害の程度により支給されます。

●**遺族基礎年金** 国民年金の加入者や老齢基礎年金を受ける資格のある人が死亡されたときは、その方によって生計を維持されていた18歳未満（障害者は20歳未満）の子のある妻または子に支給されます。

※障害基礎年金や遺族基礎年金を受けるためには、障害や死亡といった事故が発生するまでの公的年金の加入期間の2/3以上の期間の保険料が納付または免除されているか、初診

日または死亡された日の属する月の前々月までの1年間に保険料の未納がないことが必要です。

**国民年金保険料の納付は口座振替が便利でお得！**

**当月末の口座振替「早割り」**

保険料を当月末の口座振替「早割り」にすると月々50円の割引があります。通常の口座振替（翌月末引き落とし）は定額の保険料となります。原則として初めて口座振替を申し込まれた方は、初回は前月分（割引なし）と当月分（50円割引）の2カ月分の保険料が引き落としとなり、その後は毎月の保険料が50円割引の引き落としになります。

**6カ月分の口座振替前納**

6カ月分（10月分～翌年3月分）の保険料を口座振替で前納すると、現金で月々納付した場合に比べ、030円の割引になります。10月末に一括引落の申込期限は8月末日です。なお4月分～9月分（4月末に一括引落）の申込期限は2月末日となります。

**1年分の口座振替前納**

1年度分（4月分～翌年3月分）の保険料を口座振替で前納すると、現金で月々納付した場合に比べ、800円の割引となります。4月末に一括引落、申込期限は2月末日となります。

●**問い合わせ先** 〇 都成年金事務所 986-23-2571、市民生活課 市民係 ☎ 内線 225・226

**「伝えたい想い」**

**北方領土返還に向けて**

北方領土の返還を求める一致した国民世論は、粘り強い外交交渉を後押しする最大の力です。戦後65年を迎える今なお続く北方領土問題の解決のためには、わたしたち一人ひとりが、返還に向けた強い意志を世代・地域を越えて共有することが大切です。

内閣府では、北方領土返還に向けた多くの方の声をより積極的に発信していくため「伝えたい想い」北方領土の返還に向けて」と題し「メッセージフリップ」を活用した企画を展開します。この企画は「北方領土返還に向けた想い」を書いたメッセージフリップを掲げ、スナップ写真を撮影していただくというものです。撮影していただいた写真は内閣府北方対策本部のホームページ・パネル展などで紹介します。

多くの方の思いが集まり、地域・世代を越えて発信されることで「世論の力」が一層強く発揮されると考えています。ぜひ皆さんの「伝えたい想い」を発信してみませんか。

- **募集の流れ**
  - ① 「返還に向けた想い」をフリップに書き込む
  - ② フリップを持って撮影、メールにて応募
  - ③ 内閣府ホームページで掲載
- **応募要領**

① 応募写真  
・ 応募者の顔およびフリップの文字が分かるもの。なお、フリップの様式は自由ですが、持って掲げることが可能な大きさのものを使用してください。

・ キヤクターや商品名などが分かるものが写っているものは不可。  
・ 原則デジタル写真  
② 応募資格  
・ 本人であればどなたでも参加可能。  
・ 応募できる写真は1人につき1点。

※第三者の写真が無断で応募することのないようにしてください。万第三者からの権利侵害、損害補償などの主張がなされたとしても、内閣府および業務委託先は、一切の責任を負いません。

③ 応募先 〇 応募先メールアドレス (erika@nppo-n.tfp.go.jp) にメールにて写真を送付してください。

※写真のファイルサイズが2MBを超えたものは容量の都合上、受け付けられないことがあります。また、写真受付専用のメールですので、写真以外のメールはご遠慮ください。なお、お送りいただいた写真は返却できませんので、あらかじめご了承ください。

● **応募締切** 平成23年2月28日（月）  
● **問い合わせ先** 〇 内閣府北方対策本部 啓発係 ☎ 03-52253-2111（内線 44488・44489）



なるほど！医療講座

著：串間市民病院 内科医師 早川 学  
はやかわ まなぶ

本当の血圧って、いつの血圧？

**串**

間市民の皆さん、はじめまして。4月から串間市民病院に赴任しました、内科の早川と申します。まだ赴任して3カ月ほどですが、少しずつ串間での生活にも慣れてきています。今後ともよろしくお願ひします。さて、今回は皆さんにとって最もなじみの深い「血圧」についてお話ししようと思います。

**高血圧**

皆さんの中にも、血圧が高いと言われたことがある方がいらっしゃるかもしれません。また、高血圧に対するお薬を日々内服している方も少なくないと思います。高血圧は最も多い生活習慣病であり、運動不足や塩分の取り過ぎ、喫煙や肥満など、さまざまな生活習慣により起こるものです。では、なぜ血圧が高いといけないのでしょうか？

それは血圧が高いままにしておくと、血圧が正常な人に比べて、何倍も脳卒中や心筋梗塞になりやすいからです。それを防ぐために食生活に気をつけていただいたり、意識して運動してもらったり、お薬を飲んでいただいたりしているわけです。

ところで皆さん、いつ測った血圧が本当の自分の血圧なのでしょう？ お家で測る血圧でしょうか、それとも病院に来た時の血圧でしょうか？ お家で測る血圧でも、朝と夜で大きく違う方もいるかもしれま

せんね。また、病院に来てても何回か測るとだんだん低くなっていく方もいらっしゃるかもしれません。体調が悪かったり、寝不足だったりすると普段より血圧は高くなるでしょう。このようにいろんな場面での血圧がある中で、一体いつ測った血圧が一番信用したらいいのでしょうか？

そこで、今回は「夜間血圧」という言葉を紹介したいと思います。

**夜間血圧とは**

夜間血圧とは、皆さんが寝ているときの血圧です。通常、寝ているときは日中に比べて血圧は低くなるはずなのですが、中には寝ている間も血圧が高いままの方がいます。そして寝ている間も血圧が高い人は、日中の血圧が高いだけの人に比べて、さらに何倍も脳卒中や心筋梗塞になりやすいことがわかっています。つまり、脳卒中・心筋梗塞を予防するために高血圧の治療をするのだと考えると、「あなたの本当の血圧とは、寝ている間の血圧ですよ」ということになるのです。

また、夜間血圧が高いまま朝の血圧も高くなっている人や、夜間血圧は低いのに朝の血圧が一気に高くなる人も、とても注意が必要です。では、寝ている間の血圧なんてどうやって測るのでしょうか？

**24時間血圧測定**

24時間血圧測定計という機械があ

ります。これは、血圧計を腕に巻いていただき、30分おきに勝手に血圧を測っていく機械です。そのため、寝ている間の血圧も測ることができるようになります。検査中でも普段通りに生活していただいで構いませんので、外来でも行うことができます（外来で装着して帰宅し、次の日にまた取り外しに来ていただきます）。当院でも何人の方がこの検査を受けていますが、思ったよりも負担が小さかったとの感想をいただいています。血圧が高いと言われたことのある方は、ぜひ「本当の自分の血圧」を測ってみてはいかがでしょうか？

その結果により、薬の種類や飲み方を変えた方がよいとなれば、より皆さんそれぞれにあった高血圧の治療が可能になると考えています。

また、糖尿病・脂質異常症などをお持ちの方は、3日程度で充分ですので、ぜひ一度入院する機会を設けて、血圧・血糖値のコントロールや栄養指導、合併症の詳しい検査などを受けることをお勧めします。生活習慣病は、命に関わる病気にならないように予防していくことや、怖い病気の早期発見が本当に大切になりますので。

今後とも、少しでも長く皆さんが健康な状態で過ごせるよう、いろいろとアドバイスさせていただきます。ば幸いです。