

# 国民年金には、次のような メリットがあります。

## 国民年金

〈問合先〉岐阜南年金事務所  
☎273-6161

「年金なんてまだまだ先のこと」と思われる方もいるかもしれませんが、国民年金にはさまざまなメリットがあります。

### ○納めた保険料の額以上に受け取れます

老齢基礎年金は、2分の1（平成21年3月分までは3分の1）が国庫負担（税金）でまかなわれているため、支払った保険料を上回る給付を受けることができる計算となっています。厚生労働省の試算では、2000年生まれの方でも納めた保険料の約1.5倍となります。（平均余命より試算）

### ○老後をずっと支える終身の年金

日本人の平均寿命は、医療技術の進歩などによって、今後もさらに延びることが予想され、老後の生活費の不安が大きくなります。

生きている限り年金が受け取れる一生涯の保障です。

### ○ケガや病気、万が一のときにもサポートします

老後の保障だけでなく、加入者がケガや病気により障がいが残ったときは「障害基礎年金」、亡くなられたときにはその遺族に「遺族基礎年金」が支給される場合などあなたの生活をサポートします。

### ○納めた保険料は社会保険料控除の対象

納めた保険料は、確定申告の際に全額が「社会保険料控除」として認められています。

### ○国民年金は経済の変動にも負けません

賃金や物価の変動にあわせて、年金を支える力と給付のバランスをとる仕組みにより年金額が改定されるため、年金に加入（20歳）してから年金を受給（65歳）するまでの間、経済社会が大きく変動したとしても、年金の価値が保障されます。

## 教育委員会だより



### 知っていますか？「スポーツ栄養」

皆さんは「スポーツ栄養」という言葉を聞いたことがありますか？「スポーツ栄養」とは、スポーツ選手が試合で最大限の能力を発揮したり、コンディションを良好に保ったりするための食事法をいいます。最近、多くのアスリートがこうした考え方を取り入れるようになってきました。

なぜ「スポーツ栄養」が必要なのでしょう？

バランスの良い食事を摂取したからといって、すぐ結果に結びつくものではありませんが、良いタイミングで良い食事を継続すると、コンディションが整い、良い結果に結びつくと考えられます。「食事トレーニングの一つ」ととらえ、運動量に見合った食事、そして休養をとることが大切です。これは、スポーツ競技だけでなく、日常生活の健康管理や生活習慣病の予防にも役立ちます。

大人になってから食習慣を変えるにはかなりの強い意志が必要です。「スポーツ栄養」は、食習慣の形成時期である子どもの時から、より

正しい知識を身につけることが重要といえます。

8月19日、羽島郡二町教育委員会主催の「社会体育研修会」では、中部学院大学短期大学部菊池啓子准教授を講師にお招きし、講演会「スポーツマンの栄養摂取～食事内容と摂取時間～」を行いました。その中からいくつかのポイントを紹介します。

○糖質は、走る、跳ぶなど、毎日の生活のために必要な力の源になるとともに、集中力を高める効果もある。試合前に、糖質を多く含む食品（ご飯、スパゲティー、うどん、お餅など）を意図的に摂取するとよい。

○ビタミンB群は、疲労を体外に排出する力があり、運動後に摂取するとよい。ウナギや豚肉には、多くのビタミンBが含まれている。

○体の調子を整えるビタミンは、スポーツ選手の場合、一般の人の3～5倍必要となる。ビタミンCを摂取するには、果物やオレンジジュース（100%果汁）を毎食取るとよい。

さあ、あなたもスポーツ栄養の考え方を取り入れ、食事内容や摂取時間を見直すことで、より一層楽しいスポーツライフを過ごしてみませんか？