

ご存じですか？

国民年金の任意加入制度

平成28年度の
国民年金保険料は

月額 16,260円です

国籍を持つ人も、国民年金に任意加入することができ

老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取ることができません。

国民年金保険料の納め忘れなどにより、保険料の納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳になるまでに間に国民年金に任意加入して保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。

なお、老齢基礎年金を受けるために保険料の納付済期間や保険料の免除期間等が原則として25年以上必要となります。ですが、この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができます。（ただし、昭和40年4月1日以前に生まれた人に限ります）

また、海外に在住する日本



平成28年度の国民年金の保険料は国民年金法第87条において16,660円とされていますが、平成16年度からいいます、平成16年度から物価と賃金の変動に基づく平成28年度の保険料改定率0.97%を乗じるとより

り、月額16,260円となりました。（平成27年度から670円の引上げ）平成29年度の国民年金保険料額は、月額16,490円となります。（平成28年度から230円の引上げ）

平成28年度 年金出張相談所の開設について

次のとおり年金相談窓口が開設されます。相談希望者は、この機会を利用してください。

相談を受ける際には、基礎年金番号がわかる書類が必要です。

【日時】
4月19日(火)
5月17日(火)
6月21日(火)
7月19日(火)

午前10時～午後3時
時間はいずれも

【場所】
総合センター 相談室



問合せ先

日本年金機構鳥取年金事務所
税務住民課

☎ 0857-27-8311
☎ 75-4118

連載♪第3回

幸せな人生とするヒント

小児科 大谷恭一

自律神経系と大脑(上)

ヒトは大脑が発達し、自然科学、芸術などを解明・創造しています。舞台芸術に例えると、俳優さんが大脑で、自律神経系は、舞台を支える大切な裏方さん…。

自律神経系って、何だか難しそう…。

自律神経系には二系統あります。体（大脑）が、挑戦している時に優位になる（交感神経系）と、心身を休める時に働く（副交感神経系）です。

体力～強く・遅くする工夫・配慮が必要！

＝自律神経系の機能

交感神経系
ファイト!
fig ht

副交感神経系
フライト
flight

今、杉太クンは、自分で考えて呼吸回数を決めている？ 食事をしたら、消化・吸収の様子を知つて、調節している？ 尿量は？ …

ワオ。自動システム！

そうか、体温調節や心拍数とか、血圧も自動システィムだ。

呼吸は自分の意思で、深呼吸や息を止めることが出します。森に入つて、深呼吸することで、大脑が心地良さを感じ、体のリズムも良くなります。また、呼吸を止めることで、海に潜れる。アツ、呼吸以外は、心拍数や血圧など、全て、『完全自動システム』なんだ！

立ちくらみ、つまり失神発作の経験はある？

私はあります。立つてい

Q あなたは…
呼吸は…?
消化・吸收？ 体温？ 発汗？ 心拍数？
尿量？ 血圧？

“立ちくらみ”・失神発作の経験は？

それってどういふこと、血圧に関係するよや。

一般的な血圧は動脈圧のことです。心臓の拍動により、最高血圧、最低血圧を測るよね。一方、静脈圧もあり、これは通常測れません。地球上には重力があります。寝た時に、大脑に流れる血液の量が一定に保たれないと、私たちは姿勢を保ち、言動が出来ます。この仕組みの要が静脈圧で、立位になると下肢や腹部の太い静脈が即時的に収縮することで、大脑の血流を一定に保つのです。

ノーベル賞以上の優れた生命維持システムだ！

その通り。一方、緻密な生命維持システムを崩し易くしているのが、現代の生活環境です。

冬に暖房過剰、夏に冷房過剰の生活環境のために身体機能が低下するのがBですね。

それってどういふこと、血圧に関係するよや。

一般的な血圧は動脈圧のことです。心臓の拍動により、最高血圧、最低血圧を測るよね。一方、静脈圧もあり、これは通常測れません。地球上には重力があります。寝た時に、大脑に流れる血液の量が一定に保たれないと、私たちは姿勢を保ち、言動が出来ます。この仕組みの要が静脈圧で、立位になると下肢や腹部の太い静脈が即時的に収縮することで、大脑の血流を一定に保つのです。

ノーベル賞以上の優れた生命維持システムだ！

その通り。一方、緻密な生命維持システムを崩し易くしているのが、現代の生活環境です。

冬に暖房過剰、夏に冷房過剰の生活環境のために身体機能が低下するのがBですね。

Aが続くと、体に過剰なストレスを強いるので、体調を崩し、結果、大脑も疲弊するなど悪影響が大きい。

冬に暖房過剰、夏に冷房過剰の生活環境のために身体機能が低下するのがBですね。

あなたは…

(文字の大きさで強さ・バランスを示してあります。)

A 交感神経系 > 副交感神経系
→ ストレス過剰現代病・心身症

B 交感神経系 ~ 副交感神経系
→ 現代の生活環境

C 交感神経系 ~ 副交感神経系
→ 願い！

Aは、交感神経系、副交感神経系がバランス良く、活性化し続けることが願いです。副交感神経系は、食後の休息や、生活リズムを整えること、早起き・早寝のリズムを整えることが基本です。心静かに、ゆっくりと呼吸をすることもね。

次回は、交感神経系を鍛え、活性化させることで、健康の水準を高める方法の提案です。