

# NL

## News letter

VOL.  
05

2025年秋号

## 年金受給のタイミング 「洋ナシ型」「リンゴ型」肥満って何？

### Topics ■

#### 年金受給のタイミング

65歳から受け取ることができる年金。**受給開始時期を調整することができる**のはご存知ですか？**いつから受け取るとお得なのか**、迷う方も多いのではないのでしょうか。今回は、受給開始年齢によってどのように年金額が変わるのか解説します。



#### 受給開始を早める／繰上げ受給

##### 60～64歳に受給を開始する

1ヵ月早めるごとに年金受給額が**0.4%減額**されます

#### 受給開始を遅らせる／繰下げ受給

##### 66～75歳に受給を開始する

1ヵ月遅らせるごとに年金受給額が**0.7%増額**されます

#### 例1 繰上げ：60歳で受給開始

##### 年金受給額は**24%減額**されます

65歳から受給した場合と比較して、受給総額で追い越されるのは**80歳未満**となります

#### 例2 繰下げ：70歳で受給開始

##### 年金受給額は**42%増額**されます

65歳から受給を開始した場合と比較して、**81歳**に追いつく計算となります

#### 例3 繰下げ：75歳で受給開始

##### 年金受給額は**84%増額**されます

受給開始が65歳の場合と比較すると**86歳**で、70歳の場合と比較すると**91歳**で追いつく計算となります

寿命は予想できないため難しい問題ですが、自分のライフスタイルや収入状況を踏まえ、**自分に合った年金の受給開始時期**を検討したいですね！



### Topics ■

#### 「洋ナシ型」「リンゴ型」肥満って何？

「洋ナシ型肥満」「リンゴ型肥満」って聞いたことがありますか？実は肥満にもさまざまなタイプがあります。今回は**それぞれの肥満型の特徴と効果的な解消法**をご紹介します。



#### 洋ナシ型肥満

##### 皮下脂肪型肥満

- ☑ 皮下脂肪が増えるタイプ
- ☑ 下半身太り
- ☑ つきににくく落としにくい



#### 洋ナシ型肥満の 解消法

- 有酸素運動と筋トレで脂肪を燃やす！
- マッサージでセルライト形成を抑えることも◎

#### リンゴ型肥満

##### 内臓脂肪型肥満

- ☑ 内臓脂肪が増えるタイプ
- ☑ つきやすく減りやすい
- ☑ 生活習慣病などの原因になる恐れが！



#### リンゴ型肥満の 解消法

- カロリーは摂取 < 消費になるよう意識！
- 脂肪を燃焼させる運動習慣をつけましょう

洋ナシ型・リンゴ型、どちらのタイプも共通して**適度な運動とバランスの良い食事**が大切です。自分の肥満型の特徴を理解して、**より効果的なダイエット方法**をみつけましょう。

