

## 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らるのか解説します。



## ↖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ヶ月早め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ヶ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。

