

ご存知ですか？国民年金の任意加入制度

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はできません。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歳になるまでの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。（国民年金の任意加入は、お申し出した日からとなります。）

なお、老齢基礎年金を受けるためには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10年以上必要となりますが、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日以前に生まれた方に限られます。）

また、海外に在住する日本国籍を持つ方も国民年金に任意加入することができます。
詳しくは、函館年金事務所または町民課住民グループにお問い合わせください。

健康管理センターだより

「冬の脱水を予防しよう」

記：保健福祉課 保健師 小川佐緒梨

●脱水症とは？

体内の必要な水分が不足する状態のことを言います。脱水症は、夏のイメージが強いのですが、意外に冬でも起こります。夏は、温度や湿度が上がり、発汗量が増えることが原因で起こります。冬は暖房器具の使用による空気の乾燥、嘔吐や下痢・発熱を伴う感染症が原因で起こります。

●冬の脱水の怖さ

冬は乾燥し、夏よりも血液の水分が減って血液がドロドロな状態となり、血管が詰まりやすく脳梗塞や心筋梗塞が起こる可能性が高まります。

夏は意識して、水分をとることが多いと思いますが、冬も乾燥により気づかないうちに水分が不足し、脱水しやすいため、注意が必要です。

●「カサ・ネバ・ダル・フラ」は危険信号

次のような状態を感じたら、体内の水分が不足していると思ひましょう。

- ・カサは「手先などの皮膚がかさつく」
- ・ネバは「口の中が粘る、食べ物が飲み込みにくい」
- ・ダルは「体がだるくなり、やる気や活力が低下する」
- ・フラは「めまいや立ちくらみでフラっとする」

体が出しているサインを見逃さないようにしましょう。

●冬も脱水症対策をしっかりと

1日に体から出ていく水分は大人で2～2.5Lです。3度の食事からも水分はとれますが十分な量ではありません。

まずは、ペットボトル1本を身近なところに置いておきましょう。そして、上手な水分補給は、「のどが乾いていなくても時間を決めて少しずつ飲む」ことです。

たとえば、目が覚めたとき、3度の食事毎、午前中、午後、お風呂の前後などにコップ1杯程度を目安にお茶やお水を飲むことを決めておくといいでしょう。

また、水分とミネラルが豊富な野菜や果物をバランス良く食べましょう。

さらに、部屋の湿度を上げることで乾燥を防ぎ、感染症対策もできます。

冬も体内に十分な水分がある状態を維持して、健康的に過ごしましょう。

