

国民年金保険料の免除・納付猶予制度

年金制度は、日本を支えている皆さんの生活を守る大切な制度です。日本の社会や経済が変化しても制度がきちんと保たれるように、様々な仕組みがあります。その中の一つに、経済的に納付が困難である場合など、一定の条件を満たす方々への救済措置として、国民年金保険料の「全額免除」「一部免除」「納付猶予」「学生納付特例」があります。これらの制度は、適用される制度によって違いがありますが、審査の際には、本人・配偶者・世帯主の前年所得が審査の対象となります。申請し、審査が通った場合に適用されます。

健康管理センターだより

今年は特に「熱中症」に注意しましょう！

記：保健福祉課 保健師 加藤 直美

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための新しい生活様式①人との距離は1～2mあける②マスクの着用③手洗いや、3密（密集、密接、密閉）を避ける等を取り入れた日常生活の実践が求められている中、今年は何年以上に「熱中症」に注意が必要です。

【マスク着用で熱中症のリスク大！】

マスクを着用した生活は、のどの湿度は保たれますが、熱がこもりやすく体温調節がしづらい状態に。また、のどの渇きも感じにくく水分不足になりがちです。そのため気温が高い日や蒸し暑い日のマスク着用は、例年以上に熱中症になる危険性が高まります。

【特に気をつけたい方】

○高齢者 ○乳幼児 ○糖尿病や心臓病など持病がある方 ○寝不足 ○体調不良など

【予防のポイント】

☆適宜マスクをはずして休憩しましょう！

散歩やウォーキング、作業など屋外で人と十分な距離が確保できる場合は適宜マスクをはずし、休憩を十分にとりましょう。

☆のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給しましょう！

タイミングとしては、起床時、毎食後、入浴前後、寝る前、運動前後や運動中、外出前などにコップ1杯程度がオススメです。汗を多くかいた時は、塩分（梅干しや塩飴など）補給も忘れずに。

☆上手に暑さ対策をしましょう！

体を締めつけない風通しの良い服装にし、外出時は日傘や帽子で対策を。また、感染予防のため、窓を開け換気を確保しつつ、扇風機の使用やエアコンで室温調整しましょう。高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生していますので、マスクを着けていない時も気をつけましょう。

【こんな症状には要注意】

●手足がしびれる ●めまい・立ちくらみ ●こむら返り ●気分が悪く、ボーっとするなどは、熱中症の初期症状の疑いが。急いで水分補給し涼しい場所で体を休めましょう。

感染症対策と熱中症予防で、今年の夏を元気に乗り切りたいですね。

