

## 国民年金保険料免除等の申請について

保険料を納め忘れた状態で、万一、障害や死亡といった不測の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。

経済的な理由等で保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度（50歳未満）」がありますので、役場の国民年金担当窓口でお早めに手続きをお願いします。保険料の免除や納付猶予が承認された期間は、年金の受給資格期間に算入されます。ただし、将来の年金額を計算するときは、免除期間は保険料を納めたときに比べて2分の1（平成21年3月までの免除期間は3分の1）になります。また、納付猶予になった期間は年金額には反映しません。

受給する年金額を増やすには、保険料免除や納付猶予になった保険料を後から納める（追納する）必要があります。

詳しくは役場町民課福祉年金担当または函館年金事務所までお問い合わせください。

## 健康管理センターだより

### 熱中症は予防が大事

記：佐々木 友理

人間の身体は通常、体温が上がっても汗が蒸発したり皮膚温度が上がることで身体の熱が外へ逃げる仕組みとなっていて、体温調節が自然と行われます。

しかしこの仕組みが上手く働かず、どんどん身体に熱がたまってしまう状態を【熱中症】と言います。

#### 熱中症を引き起こす3つの要因

環境：気温や湿度が高い、日差しが強い、急に暑くなった、風が弱い など

からだ：高齢者や子ども、肥満の人、持病のある人、寝不足や体調の悪い人、暑さに慣れていない人 など

行動：激しい運動、長時間の屋外作業 など

#### 子どもや高齢者は特に注意が必要！

子どもは、汗をかくななどの体温調節機能が未発達のため、身体に熱がこもりやすくなります。また、身体に異変が起きても自分で気づきにくいので、周囲の大人が気にかける必要があります。

高齢者は、若年者に比べて体内の水分量が少ないため、こまめな水分補給を行う必要があります。また加齢により、暑さや喉の渇きに対する感覚が鈍くなります。さらに身体に熱がたまりやすく、暑いときには若年者よりも心臓などの循環器系への負担が大きくなります。

#### 熱中症の予防法

・こまめな水分補給：入浴前後や起床後・就寝前、外出前など1日にコップ約6杯分（1.2ℓ程度）を目安に水分補給をしましょう。水や麦茶がオススメです。また、汗をたくさんかいたときは塩分補給（梅干しや塩飴など）も忘れずに。

※かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は指示に従ってください。

・服装にも工夫：風通しの良い涼しい服装をし、外出時には日傘や帽子を。

・エアコン、扇風機を使う：温度を確認して、適切な室温で過ごしましょう。25℃以上で熱中症の危険性が高まります。扇風機使用中も窓を開けて風通しを良くしましょう。

#### 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」「気分が悪くぼーっとする」といった症状は熱中症の初期症状の疑いがあります。その場合は涼しい場所へ避難し、身体を冷やして水分・塩分補給をしましょう。

熱中症予防で今年の夏を元気に乗り切りましょう！

