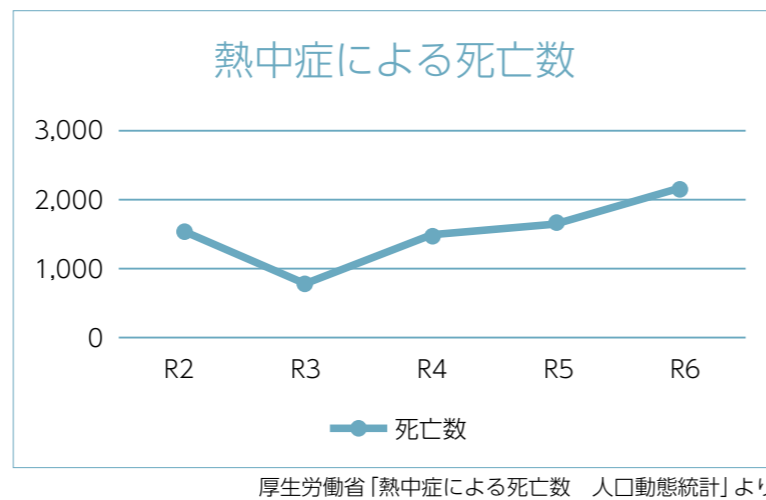


熱中症予防で夏を元気に乗り切ろう

「熱中症」とは、高温などの環境下で発汗による体温調節がうまく働かず、体内に熱がこもることによってさまざまな症状があらわれる状態を指します。そうなる前に、しっかり予防することが重要です。



熱中症は命にかかわる危険な病態で、近年では毎年数万人が救急搬送されています。右の折れ線グラフは、熱中症による死亡者数の推移を示したものです。死亡者数は平均して1,000人を超える高い水準で推移しています。熱中症は5月頃から増え始め、特に梅雨明けの蒸し暑さや急激な気温上昇がみられる時期には、救急搬送者数や死亡者数が急増する傾向があります。



熱中症にならないために

熱中症を防ぐには、場所や状況に合わせて適切な対策をとることが大切です。『熱中症警戒アラート』が発表された際は、できるだけ外出を控え、暑さを避けるようにしましょう。

屋内では……

- エアコンなどで温度を調節
- 遮光カーテン、すだれを利用
- 室温をこまめに確認
- WBGT値も参考に

WBGT(暑さ指数)値とは、人間の熱バランスに影響の大きい「気温」「湿度」「輻射熱」を取り入れた温度の指標。WBGT値が28を超える時は熱中症に注意!

屋外では……

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気の良い日は日中の外出をできるだけ避ける

からだの蓄熱を避けるために……

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

食生活改善推進員さんの健康レシピ トマトのカラフルサラダ

- 材料(2人分)
- ミニトマト…………… 60g
 - きゅうり…………… 50g
 - パプリカ(黄)…………… 40g
 - カッテージチーズ…………… 40g
 - ★オリーブ油…………… 小さじ1
 - ★しょうゆ…………… 小さじ1
 - ★練りわさび…………… 小さじ1/3



作り方

- ①ミニトマトはヘタを取り半分に切る。きゅうりは乱切り、パプリカは種とワタを取り、2cm角に切る。
- ②ボウルに★の調味料を入れて混ぜ合わせ、①の野菜を加えて和える。器に盛り、カッテージチーズをちらす。

夏野菜を手軽においしく食べましょう。チーズを入れてカルシウムアツメニューです!

7月1日から 「令和8年度 国民年金保険料免除申請」の 受付を開始します

令和8年度分は、令和8年7月分から翌年6月分までの期間を対象として審査が行われます。継続申請に該当する方以外は、毎年申請が必要です。

国民年金保険料の免除制度

収入の減少や失業等により国民年金保険料(以下:保険料)を納付することが経済的に困難な場合は、免除制度をご利用ください。申請日から2年1ヶ月前の月分まで遡及して申請することができます。

≪免除が承認された場合の保険料額≫

【令和8年度】

保険料額(月額)	全額免除	4分の3免除	半額免除	4分の1免除
17,920円	0円	4,480円	8,960円	13,440円

継続申請

免除申請の全額免除および納付猶予に該当した人で、申請時に翌年度以降も継続して全額免除および納付猶予の申請希望を申し出ることによって、継続して申請があったものとして審査(継続審査)されます。

追納制度

保険料の援助や納付猶予が承認された期間は、後から保険料を納める(※追納)ことができます。※承認を受けた期間から10年以内であれば可能です。

産前産後期間の免除制度

「国民年金第1号被保険者」が出産した場合に、出産前後の一定期間の保険料が免除される制度です。産前産後の免除期間は、保険料を納付したものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

○免除期間

出産予定日の6か月前から届出可能。出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間の保険料が免除。※多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除

