

国民年金保険料免除制度があります!!

問 岡谷年金事務所 ☎23-3661 または 住民福祉課 国保年金係 ☎62-9111

経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、申請し承認されると保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「若年者（30歳未満）納付猶予制度」があります。

平成27年度の免除等の受付けは平成27年7月1日から開始され、平成27年7月分から平成28年6月分までの期間を対象として審査します。申請は原則として毎年度必要です。

また、平成26年4月から法律が改正され、申請時点から2年1ヵ月前の月分まで遡って免除申請ができるようになりました。（すでに納付済の月を除く）

納付することが経済的に困難な方や申請を忘れていたために未納期間を有している方等は、印鑑と年金手帳をお持ちの上、住民福祉課国保年金係へ申請してください。申請書は、住民福祉課国保年金係または岡谷年金事務所に備え付けてあります。

健康ふじみ通信 ~心も体もいきいきと 楽しく暮らせる高原の富士見町~

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

「健康管理編」

7月は、「熱中症予防月間」です。人の体は暑さを感じると、熱を発散して体温を一定に保とうとします。熱を発散する方法のひとつが汗をかくことです。汗は、血液中の水分・塩分（ナトリウム）などが含まれるため、これらを補給しないまま汗をかき続けると、脱水症状を引き起こし体液のバランスがくずれます。こうしてあらわれるさまざまな症状（めまい・頭痛・こむら返り・意識障害等）をまとめて『熱中症』と呼んでいます。

次のポイントに気をつけて、熱中症を防ぎましょう。

1. 気温・湿度 日常生活で熱中症の危険性が高まる条件 気温30℃・湿度65%

気温が高い日だけでなく、前日に比べて急に気温が上がった日や、湿度が高い日にも注意が必要です。

2. 屋外

日陰がなく日差しや地面からの照り返しが強い場所、風通しの悪い場所は特に注意が必要です。特にアスファルト、コンクリートは日光により加熱され気温よりも10℃以上高くなります。

3. 熱中症は室内においても注意が必要です

熱中症の30%が屋内で起きています。

特に台所やトイレ、風呂場などは熱がこもりやすく湿度も高いので要注意です。

【暑さを乗り切る熱中症対策!】

●水分・塩分補給

暑い時は、気づかないうちに汗をかいて水分を失ってしまいます。のどが渇く前にこまめに水分をとるようにしましょう。特に大量に汗をかいた時は、水分とともに塩分も補給しましょう。塩飴や市販のスポーツドリンク等もおすすです。特に運動中は、20～30分ごとに水分・塩分をとるようにします。

●服装

衣服は、通気性が良く、汗を吸収発散しやすいものを選びましょう。また外出時には、帽子や日傘で直射日光を避けましょう。

●適正温度

室内は、室温28℃・湿度60%以下になるよう扇風機やエアコンを上手に活用しましょう。

●体調を整えることも大切です!

気温の変化に対応するためにも、バランスの良い食事や睡眠、休養をしっかりとりましょう。



家庭でできる熱中症対策ドリンク

○水：1リットル ○塩：1～2グラム ○はちみつ：大さじ1

※高血圧の方など塩分の摂取制限をされている方は医師にご相談ください。

