

国民年金保険料の支払いが困難なときは

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合には、本人の申請により保険料の納付が免除となる「保険料免除制度」があります。

この制度は、本人とその配偶者、世帯主の前年の所得が一定の基準額以下の場合に承認され、保険料が全額免除される「全額免除」のほかに、世帯の所得に応じて保険料の一部を納付して残りが免除される「一部納付（一部免除）」があります。

保険料免除期間（一部納付期間を含む）は、年金受給に必要な期間に算入されますが、年金額を計算する時には保険料を全額納めた場合と比べて1/2になります。

免除の種類

免除の種類	全額納付した年金額と比較した時の支給割合
全額免除	1/2
1/4納付(3/4免除)	5/8
半額納付(半額免除)	3/4
3/4納付(1/4免除)	7/8

なお、免除された保険料は10年以内であれば、後から納めることができます。ただし、免除を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降は一定の金額が加算されます。

申請は、役場保険医療課で受付しています。



熱中症に要注意!

気温が上がり、いよいよ夏本番です。

皆さんに気をつけていただきたいこと、それは「熱中症」です。

毎年7月から8月にかけて最も多く発生し、熱中症による救急出動も年々増加傾向にあります。

熱中症は、体が周りの温度に対応することができず、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かないことが原因で起こります。特に小さな子どもや高齢者、病気がある人、普段から運動をしていない人などは熱中症になりやすく、重度の場合は死亡の危険性も高いので、注意が必要です。また、熱中症は天候や場所にも左右され、気温が高い場合だけでなく、湿度の高い体育館や風が弱い日、日差しが強い日などの環境で起こりやすくなります。



熱中症は、ちょっとした注意で防ぐことができます。レジャーのときばかりではなく、普段から次の4つのポイントに心掛け、厳しい夏場を健康に乗り切りましょう。

(1) 暑さを避ける

屋外では、日陰を選んで歩いたり、日傘をさしたり帽子をかぶったりしましょう。また、屋内での熱中症を防ぐため、扇風機やエアコンを適切（設定温度28度以下、湿度60%以下）に使用し、すだれやカーテンで直射日光を防ぎましょう。

(2) 服装を工夫する

吸水性の高い優れた素材の服を身につけ、黒色の服は避け、襟元を緩めることで熱気を逃がしましょう。

(3) こまめに水分補給をする

暑い日には、知らず知らずのうちに汗をかいているので、こまめに水分補給することが大切です。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給しましょう。なお、アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排出してしまうため、ビールなどでの水分補給はやめましょう。

(4) 暑さに強い体をつくる

日ごろからウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけておくと、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもなりにくくなります。