

健康日本21 かりや計画推進
なるほど健康情報

目指そう
健康長寿

テーマ

熱中症になりにくい体づくり

5月も中旬になり、暖かな陽気から暑さを感じるようになってきました。
熱中症は、晴れて暑い日だけでなく、曇りや雨といった湿度が高い日も注意が必要です。また、屋外だけでなく室内や夜間にも多く発症しています。
そして、初夏や梅雨明けなど、体が暑さに慣れていないときは要注意。熱中症の危険が高まる前に、適度に汗をかき、無理せず少しずつ体を暑さに慣らすことが大切です。
今年も早いうちから熱中症予防に取り組み、この夏を乗り切りましょう。



体を暑さに慣らすには

室内

- ▶ 1回30分程度の筋トレ・ストレッチ
- ▶ 入浴して適度に汗をかく

※個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。
運動時は屋外や室内の気温などの環境の変化に注意し、水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

屋外

- ▶ ウォーキング・ジョギング
- ▶ サイクリング

【訂正とお詫び】

2月15日号のなるほど健康情報に掲載されたレシピ「ポリ袋でさばとじゃがいもの味噌煮」の材料の表記に誤りがありました。正しいレシピはQRから確認してください。



問 保健センター (☎23-8877)

ねんきん
情報プラス

今回はこれ

あなたの加入する年金制度は？

問 国保年金課 (☎62-1011)、刈谷年金事務所 (☎21-2110)

日本に住んでいる20歳から60歳までの人は、全員が国民年金に加入します。加入する種類（第1～3号）により、手続きや保険料の納め方が異なります。

第1号被保険者

- 対 20歳以上60歳未満の農業者・自営業者・学生・無職の人など
- ▶ 国保年金課で加入手続きをしてください。
 - ▶ 自分で保険料を納めます（令和5年度は月額16,520円）。

第2号被保険者

- 対 厚生年金などに加入している会社員・公務員など
- ▶ 勤務先で加入手続きをしてください。
 - ▶ 保険料は給料から引かれます。

第3号被保険者

- 対 第2号被保険者に扶養されている原則として年収130万円未満の20歳以上60歳未満の配偶者
- ▶ 配偶者の勤務先を通じて加入手続きをしてください。
 - ▶ 保険料は配偶者の加入している年金制度が負担します。

第1号被保険者になるときは、市役所で手続きが必要です

- ・退職したとき（本人・被扶養配偶者）
- ・第3号被保険者が離婚や収入増で配偶者の扶養から外れたとき
- ・第3号被保険者が失業手当をもらい始めたとき など