

問 健康推進課 (☎23-9559) ID 1003341

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。この時期から、少しずつ暑さに体を慣らす「暑熱順化」を行いましょう。屋内でのストレッチ・筋トレ、屋外でのウォーキングやジョギング、サイクリングなど適度に汗をかく運動や入浴などを習慣化して、体を暑さに慣らしましょう。

暑熱順化により発汗量や皮膚の血流量が増加し、体から熱を逃しやすくなります。また、汗に含まれる塩分量も少なくなり、熱中症になりにくくなります。

### 今から始める！熱中症対策のポイント

- 喉が渇いていなくても水分をこまめに取りましょう。1時間にコップ1杯が目安。
  - バランスの良い食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。
- ※個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせ無理のない範囲で行いましょう。

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！熱中症予防をしっかり行い、この夏を乗り切るカリ～。



## ねんきん 情報プラス

今回はこれ

### 年金の種類を 変えるときの届出先は？

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。加入の種類（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  
※加入手続きは国保年金課へ。  
※保険料は自分で納付（令和6年度は月額16,980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  
※加入手続きは勤務先へ。  
※保険料は給料から天引き。

#### 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  
※加入手続きは配偶者の勤務先へ。  
※保険料は配偶者の加入している年金制度が負担。

勤務先で手続

#### 以下のときは第1号被保険者への変更が必要です

- ・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