

問 子育て支援課 (☎23-8877)

疲れが取れない、食欲が湧かないなどの夏バテを経験したことはありませんか。夏バテ対策には3食しっかりと食事をとることが重要です。今から習慣付けて夏本番に備えましょう。

夏バテ防止と食事の関係性

夏は食欲が湧かず、栄養が偏りがちです。食べやすいからといって冷たいものばかり食べていると胃腸の不調など消化機能も低下してしまいます。

また、発汗により、水分・ミネラル・ビタミンが失われるため、食事で補給することが大切です。



朝ごはんにぴったりのメニュー

梅としらすの冷やし茶漬け

梅に含まれるクエン酸は、エネルギーを生み出し疲労回復効果があります。しらすでタンパク質がとれるほか、食欲がない時でも手軽に食べられます。

ほかにも、納豆、豆腐、緑黄色野菜(トマト、オクラなど)、果物(キウイ、バナナなど)を意識的にとるようにしましょう。

簡単朝ごはんにぴったりの食材

主食

パン、ごはん、シリアル

主菜

納豆、ちりめんじゃこ、卵、ウインナー、サバ缶

副菜

トマト、キュウリ、レタス

乳製品

牛乳、チーズ、ヨーグルト

果物

バナナ、ミカン、カットフルーツ

ねんきん
情報プラスワン

今回はこれ

口座振替・クレジットカード前納が
年度途中でも申請できるようになりました

問 国保年金課 (☎62-1011)、刈谷年金事務所 (☎21-2110)

これまで口座振替、クレジットカードによる支払いでの1年・2年の前納は4月開始に限られていましたが、令和6年3月以降の申込みから、年度途中でも始められるようになりました。申出書の提出後、年度末(2年前納の場合は翌年度末)までの前納の保険料を振り替えます。

2回目以降の前納保険料の振替日は、初回の振替対象期間後の最初の4月末(6カ月前納の場合は4月末または10月末)です。

【例】令和6年7月に1年前納を申請した場合

毎月払い (割引適用外)

1年前納開始 (割引適用)

1年前納継続 (割引適用)

旧 これまでの前納

年度初めからしか開始できませんでした

7	8	9	10	11	12	令和7年1月	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	令和8年1月	2	3	4	5
---	---	---	----	----	----	--------	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	--------	---	---	---	---

新 令和6年3月以降の前納

申請の約2カ月後から開始できるようになりました

7	8	9	10	11	12	令和7年1月	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	令和8年1月	2	3	4	5
---	---	---	----	----	----	--------	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	--------	---	---	---	---

※銀行・クレジットカード会社の審査後、約2カ月後に引落としが始まります。それまでは納付書(現金)払いになります。申出日より引落とし開始日は前後する場合があります。

※納付書(現金)払いによる前納も可能です。前納の方法や申請の時期によって割引額が異なりますので、詳細は国保年金課または刈谷年金事務所へお問い合わせください。