

問 子育て支援課 (☎23-8877)

睡眠には、子どもの心身の休養と、脳と体を成長させる役割があります。厚生労働省が推奨する睡眠時間は、1～2歳児が11～14時間、3～5歳児が10～13時間です。市内の乳幼児の保護者を対象としたアンケートでは21時以降に就寝する子どもが半数以上を占めています。夜更かしを防ぎ、睡眠時間を確保するために、保護者ができることから始めませんか。



#### ◆睡眠時間確保のために保護者ができること

##### ・起床に日光を浴びましょう

朝起きる時間を決め、カーテンを開けて部屋を明るくしましょう。午前中は外に出て活動し、日光を浴びることで、睡眠・覚醒リズムを付けられます。休日も普段と同じ時間に起床し、日光を浴びる習慣を付けましょう。

##### ・朝ごはんを食べましょう

朝食を食べる習慣は日光を浴びることと同じく、睡眠・覚醒リズムを促進します。朝食を取り、生活リズムを付けましょう。

##### ・寝る前のデジタル機器の使用は控えましょう

スマホやタブレットなどのデジタル機器のブルーライトを浴びると、寝付きや睡眠の質が悪化します。特に寝そべりながらの使用は、視聴距離が近くブルーライトを浴びやすくなります。就寝2時間前からはデジタル機器の使用は控えましょう。

## ねんきん 情報プラスワン

今回はこれ

### 国民年金保険料の免除制度

問 国保年金課 (☎62-1011)、刈谷年金事務所 (☎21-2110)

収入の減少や失業などで国民年金保険料を納めることが経済的に困難な場合、申請により保険料の免除や納付猶予が承認されることがあります。承認された期間は年金の受給資格期間に算入されますが、将来の年金額が少なくなります。ただし、免除や納付猶予になった保険料を後から納める（追納する）ことで、受給する年金額を増やすこともできます。

#### 国民年金保険料を納めるのが難しい人にとってほしい4つの制度

##### 1 経済的に保険料が納められない人の申請免除制度

本人・配偶者・世帯主の所得の審査により、保険料の全額または一部が免除されます。

##### 2 保険料を一定期間猶予する納付猶予制度（50歳未満の第1号被保険者）

本人・配偶者の所得の審査により、保険料の納付が猶予されます。

##### 3 学生納付特例制度

本人の所得の審査により保険料の納付が猶予されます。

##### 4 障害年金や生活保護を受けている人の法定免除制度

障害年金の1・2級受給者や生活保護受給者などは、保険料が免除されます。

#### 産前産後期間の保険料免除制度

国民年金第1号被保険者で、出産日が平成31年2月1日以降の人は、出産日が属する月を含めた一定期間の保険料が免除されます。保険料が免除された期間も保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

#### 免除や納付猶予の申請をせず未納のままにしておく…

- ・障害や死亡などの不慮の事態が発生したときに、障害基礎年金・遺族年金を受けられない場合があります。
- ・老齢基礎年金を将来的に受けられない場合があります。