

## あなたに寄り添う国民年金

国民年金は「老齢年金」「障害年金」「遺族年金」の3つの年金があり、“今”と“将来”を支える大切な備えです。日本に住んでいる20歳以上60歳未満の全ての人が加入する国民年金の情報をお伝えします。

**10月から国民年金保険料の育児免除制度が始まります**

子ども・子育て支援金を財源とした育児支援措置の一環として、子を養育する国民年金第1号被保険者(20歳以上60歳未満の自営業者、農業、学生、無職など)について、その子が1歳になるまでの期間に係る国民年金保険料の納付が、申請することで免除される制度が10月から新たに始まります。

**①対象**

▼令和8年10月1日以降、1歳になるまでの子(※)を養育する国民年金第1号被保険者の実父母・養父母。

▼子を養育する要件として次の全てを満たしている必要があります。

①子と身分(親子)関係が継続していること

②子と同一住所であること

※法律上の親子関係がある子(実子や養子)に加えて、特別養子縁組の監護期間にある子や養子縁組里親に委託している要保護児童も該当します

**②育児免除制度のメリット**

▼育児免除期間として、保険料の納付が免除された期間は、納付したものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

▼第1号被保険者であれば、夫婦共に育児免除制度の対象となります。

▼既に保険料を納付している期間や国民年金保険料免除・納付猶予、学生納付特例が承認されている期間についても、届出することで育児免除期間として取り扱われます。

▼保険料を納付している期間の保険料は、充当または還付されます。

▼育児免除期間中も付加保険料(月額400円)を納付することができま。

**③国民年金保険料が免除される期間**

**【実母の場合】**

産前産後免除期間を有する実母の場合は、産前産後免除期間に引き続く9カ月間(産前産後免除期間と合わせて最大13カ月間)国民年金保険料が免除されます。(令和8年10月1日以降に限る)

**【実父または養父母の場合】**

子を養育することとなった日の属する月から、1歳になる誕生日の前月までの最大12カ月間、国民年金保険料が免除されます。(令和8年10月1日以降に限る)

詳細は日本年金機構のホームページをご覧ください。



## 熱中症を予防しましょう!

熱中症を引き起こす条件が揃うと、いつでも、どこでも、誰でも熱中症を発症します。室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては命に関わることもあります。熱中症を防ぐためには、場所に応じた適切な対策が重要です。

**熱中症とは?**

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、調整機能がうまく働かなくなったりすることで、さまざまな症状を引き起こす状態のことです。

**主な症状**

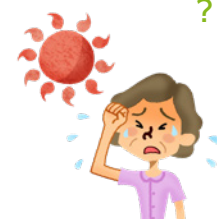
めまいや立ちくらみ、大量の発汗、筋肉痛、筋肉のこむら返りなどです。症状が進むと、頭痛や嘔吐、倦怠感、虚脱感などが起こることもあります。応急処置をしても症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。自力で水が飲めなかったり、応答がおかしかったりする場合は、ためらわずに救急車を呼びましょう。

**主な応急処置**

熱中症が疑われる人を見つけたときの主な応急処置は次のとおりです。

▼エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など、涼しい場所へ避難

▼衣服を緩め、体を冷やす(首



の周りや脇の下、脚の付け根など)

▼経口補水液を補給

※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性があります

※腎臓や心臓などの疾患の治療中で、医師に水分摂取について指示されている場合は、指示に従ってください

**予防方法**

熱中症の発症を防ぐためには、「熱中症警戒アラート」発表時、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。

また、体に熱を溜め込まないように、通気性や吸湿性、速乾性に優れた衣服を選びましょう。暑さに負けない体をつくるために、肉や魚、卵、豆腐などのタンパク質に加え、ビタミンやミネラルをしっかり取るなど、バランスの良い食事を心掛けましょう。

**【室内での予防法】**

▼エアコンなどで温度を調節

▼遮光カーテンやすだれなどを利用して日差しを遮る

▼室温をこまめに確認

**【屋外での予防法】**

▼日傘の使用や帽子の着用

▼日陰の利用、こまめな休憩

▼天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

室内でも、屋外でも、喉の渴きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。

**クーリングシエルターを利用しませんか**



クーリングシエルターは「改正気候変動適応法」に基づき、市民の熱中症を予防するため、暑さをしのげる場所として指定された施設のことです。「熱中症特別警戒アラート」(熱中症特別警戒情報)の発表時に開放さ

れます。

市では「熱中症特別警戒アラート」の発表にかかわらず、暑さをしのぐための施設として利用できます。

指定施設一覧の詳細は、二次元コードよりご確認ください。

**【出典ホームページ】**

- 熱中症予防のための情報・資料サイト(厚生労働省)
- 熱中症を防ぎましょう(厚生労働省)
- 熱中症が疑われる人を見かけたら(厚生労働省)



## 歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子6月の歯科健診で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。※敬称略。( )内の行政区は健診日時点

|             |                    |
|-------------|--------------------|
| 有田 壮汰 (北宮)  | 村上 侑 (砂田)          |
| 高見 奏翔 (限府)  | 中尾 心晴 (伊坂)         |
| 中路 風我 (四町分) | 三池 柏花 (伊坂)         |
| 矢野 詩織 (西寺)  | 坂崎 稀斗 (吉富)         |
| 山本 依采 (西寺)  | 平野 杏虎 (豊水)         |
| 大塚 満月 (野間口) | 白比生 樹咲 (永)         |
| 荒木 心結 (玉祥寺) | 齊藤 廉 (福本)          |
| 小松 依真 (袈裟尾) | 吉田 吏杜 (吉富)         |
| 中村 玲陽 (赤星)  | 熊谷 羽瑠 (吉富)         |
| 西岡 礼 (赤星)   | RAMIREZ ZENJI (吉富) |
| 原田 莉皿 (深川)  |                    |
| 本藤 悠愛 (亘)   |                    |
| 前川 蒼奈 (限府)  |                    |
| 立山 廉 (野間口)  |                    |
| 岩木 紘葉 (袈裟尾) |                    |

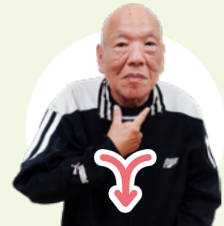


## 手話ミニ講座

～ 対で覚えましょう! ～

「好き」「嫌い」、「覚える」「忘れる」、「認める」「認めない」など、対で覚えると忘れにくい手話があります。動きを逆にすると反対の意味になるものや、「言う」「言われる」、「行く」「来る」、「貸す」「借りる」など、手の向きを逆にすると意味が変わる手話もあります。

好き



開いた人差し指と親指を喉のところから下へ引きながら閉じる

嫌い



閉じた人差し指と親指を、喉のところから開きながら下げる

☎福祉課障がい福祉係 ☎0968(25)7213

【協力】手話サークルやまびこ会

## 介護予防ミニ講座

～ 「オーラルフレイル」健康長寿の分かれ道 ～

オーラルフレイルとは、口の機能の“ささいな衰え”のことです。肉やタコなど、かみごたえのあるものがかみづらくなったり、お茶や汁物でむせたり、滑舌が悪くなり聞き返されることが多くなったりするなど、口の機能低下の危険性が高まっている状態を指します。

オーラルフレイルの症状がある人は、症状がない人と比べると、2年後にフレイル※になるリスクが2.4倍、さらに2年後に要介護状態や死亡のリスクが2倍以上になると分かっています。

年齢のせいと放置せず、よくかんで食べたり、おしゃべりしたり、簡単な舌の体操をしたりして、オーラルフレイルを予防しましょう。

※健康な状態と要介護状態の中間に位置し、心と体が虚弱した状態

☎高齢支援課地域包括支援係 ☎0968(25)7216

