

問 保健センター (☎23-8877)

適切な睡眠の目安として、朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚（休養感）があることが重要です。休養感の低下は、体や心の健康状態と関わるということが明らかにされています。日頃の睡眠を振り返り、できることから始めてみませんか。

休養感を高めるために

適度な睡眠時間を確保しよう

- 世代間で最適な睡眠時間に違いがあります。働く世代は1日に少なくとも6時間以上の睡眠を確保できると疾患のリスクが低下します。
- シニア世代は長く眠ることよりもよく眠れたと覚えることが重要です。寝床での長居や長時間の昼寝に注意しましょう。

睡眠に関わる習慣的な行動や環境を見直そう

- 日中の運動や活動を増やし、適度な疲労を感じることで質の良い眠りにつながります。
- 寝室の環境で重要なことは、光・温度・音です。朝日を浴び、体内時計を整えましょう。また、室内は快適と感じられる適度な室温に調整し、静かな環境で眠るようにしましょう。
- 寝る前の食事、飲酒、喫煙、カフェイン、スマホは控えましょう。

眠れないときは

- 寝付きが悪く20分以上眠れない場合は、一度寝床を出て、暗い場所でリラックスして過ごし、無理に寝ようとせず、アロマやアイマスクなど自分に合ったリラックス法を試して、眠気を感じたら寝床に戻りましょう。



ねんきん 情報プラス

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。そのため、免除や納付猶予になった保険料を後から納めることで、受給する年金額を増やすこともできます。免除や納付猶予の申請をしないと、未納になります。

未納のままにしておく…

- 障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、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。

国民年金保険料を納めるのが難しい人へ～各種免除制度のご案内～

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、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。産前産後期間の免除制度は、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。