

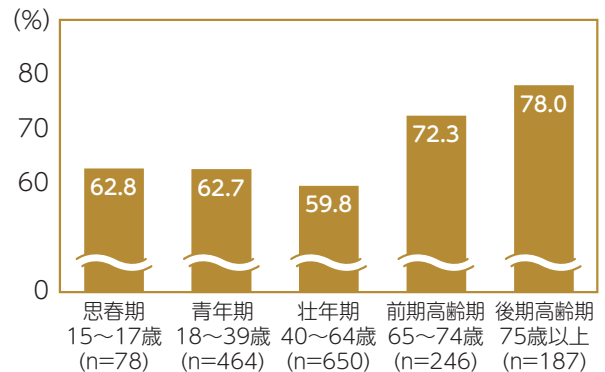
なるほど健康情報

テーマ

生活リズムを整えて
休養感を高めよう！

問 子育て支援課（☎23-8877）

睡眠で休養がとれている人の割合（刈谷市）



※nは調査した人数

良い睡眠のための5つのポイント

- ・働く世代は6時間以上を目安に睡眠時間を確保しましょう。
- ・光、温度、音に配慮した睡眠環境を整えましょう。
- ・適度な運動習慣を身に付け、朝食を食べましょう。
- ・カフェイン、飲酒、喫煙、寝る直前の食事は控えましょう。
- ・眠りに不安を覚えたら、専門家に相談しましょう。



眠れないときは…

静かな音楽を聴いたり、アイマスクをしたり、自分に合ったリラックス法を見つけましょう。リラックス法を試しても20分以上眠れない場合は、1度寢床を出て、無理に寝ようとせず、眠気を感じたら寢床に戻る方法を試してみてください。

参考：第3次健康日本21かりや計画

厚生労働省「良い目覚めは良い眠りから知っているようで知らない睡眠のこと」

ねんきん
情報プラス

今回はこれ

高齢任意制度

問 国保年金課（☎62-1011）、刈谷年金事務所（☎21-2110）

国民年金の加入義務は20歳から60歳に達するまでですが、過去の未加入期間や未納期間などがあるために老齢基礎年金の受給資格期間を満たすことができない人や、満額の老齢基礎年金を受給できない人は、申出をすることで60歳以降でも国民年金に任意加入することができます。

対 次の全てに該当する人

- ▶日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満の人
- ▶老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない人
- ▶20歳以上60歳未満の保険料の納付月数が480月（40年）未満の人
- ▶厚生年金、共済組合などに加入していない人

申 以下のものを持参の上、国保年金課または刈谷年金事務所へ。

- ▶手続きに行く人の本人確認書類
- ▶加入する人の基礎年金番号が分かるもの（基礎年金番号通知書や年金手帳など）
- ▶預（貯）金通帳、金融機関の届出印

※高齢任意加入者の保険料納付方法は口座振替が原則ですが、希望する場合は現金での前納やクレジットカードによる納付も可能です。

他 申出のあった月からの加入となり、さかのぼっての加入不可。