

コロナ関連

国民年金保険料の免除・猶予制度

【保険年金課】

失業や経済的な理由などで国民年金保険料を納めることが困難な場合、本人の申請により保険料の納付が免除または猶予される制度があります。また、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した場合、令和2年2月以降の保険料の納付が免除または猶予される臨時特例措置が設けられています。

●保険料免除制度

所得に応じて「全額免除」や「一部免除（4分の1免除、半額免除、4分の3免除）」があります。ただし、一部免除の場合、減額された保険料を納付しなければ、将来の年金支給額は少なくなります。

●納付猶予制度（50歳未満）

同居している世帯主の所得に関わらず、本人と配偶者の所得が一定額以下の人の保険料が猶予されます。

●免除や猶予の申請ができる期間について

申請年度の7月分から翌年6月分までです。なお、過去に未納期間がある場合の申請できる期間は、申請時点の2年1カ月前までです。

●受付時期 令和3年度分の申請受付は7月1日以降

●免除や猶予された保険料

10年以内なら、後から納付（追納）することができます。ただし、3年度目以降に追納する場合には、当時の保険料に一定の加算額が上乘せされます。

●問い合わせ

保険年金課 国民年金係 ☎33-1272



子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親以外の子育て世帯分）

【こども課】

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、子育て世帯に対し、特別給付金を支給します。今回は、ひとり親世帯の給付金受給者は対象外となります。

●給付額 児童1人当たり5万円

●対象（以下のいずれかに該当する人）

●申請が不要な人（7月下旬以降に順次支給）

令和3年4月分の児童手当または特別児童扶養手当を受給している人で、令和3年度分の住民税均等割が非課税の人（公務員を除く）

●申請が必要な人

児童（18歳になった最初の3月31日まで、障がい児の場合は20歳未満）を扶養している人で、以下のいずれかに該当する人

- ・令和3年度分の住民税均等割が非課税の人
- ・家計急変者（令和3年1月以降）

※支給条件など、詳しくは市ホームページを確認していただくか、お問い合わせください。

●申し込み・問い合わせ こども課 ☎33-6102

介護保険料の減免手続きについて

【介護保険課】

災害や収入の著しい減少などの理由により、介護保険料を納めることが困難な第1号被保険者（65歳以上の人）には、申請により介護保険料を減免する制度があります。該当基準など、詳しくはお問い合わせください。

●減免の対象となる理由

- 災害により、住宅・家財またはその他の財産について著しい損害を受けた場合
- 主たる生計維持者の死亡・長期入院などにより、収入が著しく減少した場合
- 生計が著しく困難な場合
- 新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡・重篤な傷病を負った場合、または事業収入などの著しい減少が見込まれる場合

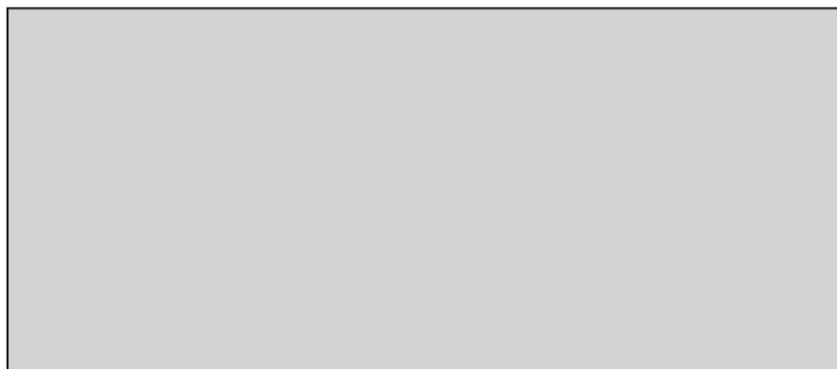
●申請先・問い合わせ 介護保険課 ☎33-1633

介護者交流会

介護家族や介護経験者を対象に交流会を開催します。事前に申し込みが必要です。

- 日時 7月14日(水) 午後1時30分～
- 場所 保健福祉センター
- 問い合わせ 地域包括支援センター ☎32-1957

広告



熱中症は予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。

新型コロナウイルス感染症予防のため、感染防止の3つの基本である「身体的距離の確保、マスクの着用、手洗い」や、3密を避けるなどの「新しい生活様式」の実践が続く中、熱中症対策にも十分な備えが必要です。

一人ひとりが熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに周囲の人にも気を配り、熱中症の予防に努めましょう。

【いきいき健康課】



熱中症救急搬送者の半数が高齢者

令和2年の調査結果		橋本市消防本部の調査によると、熱中症による救急搬送者は、65歳以上が半数を占めています。高齢者は温度・湿度に対する感覚や、体から熱を逃す機能が働きにくくなり、室内や夜間でも熱中症を発症する場合があります。早めの対策を心掛け、自分の体調の変化に注意するとともに、周囲の人が注意深く見守りましょう。
7歳～18歳未満	8%	
18歳～65歳未満	42%	
65歳以上	50%	

子どもの熱中症にも注意が必要

晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるため、子どもは大人以上に暑い環境にさらされています。加えて、幼児は体温調節機能が十分発達していないため、特に注意が必要です。

熱中症の症状

熱中症の症状には、めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気、体のだるさなどがあります。また、重症になると、会話の受け答えがおかしい、意識がない、体が引きつる、まっすぐに歩けないなどの症状が出ます。

熱中症の症状があらわれたら

- ①涼しい場所へ移動し、衣類をゆるめ、横になる。
- ②体に水をかけたり、濡れタオルをあてたりするなどして、体を冷やす（特に脇の下や太ももの付け根など）。
- ③水分や塩分を摂取する。
※水が飲めないときや意識がもうろうとするときなど、様子がおかしいと感じたときは、すぐに救急車を呼び、医療機関を受診してください。

熱中症予防のポイント

1. 暑さを避けましょう
 - 室内に温度計および湿度計を設置し、必要に応じて扇風機やエアコンなどを利用しましょう。
 - 感染症予防のため、換気扇などでこまめに換気しつつ、涼しい服装にしましょう。
2. 適宜マスクをはずしましょう
 - 気温や湿度の高い中でのマスク着用には注意し、適宜マスクを外して休憩しましょう。
 - マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避けましょう。
3. こまめに水分補給しましょう
 - 1日あたり1.2リットルを目安に、のどが渇く前に水分補給しましょう。
4. 日ごろから健康管理を行ないましょう
 - 毎朝、体温測定による健康チェックを行いましょう。
 - 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅療養しましょう。
5. 暑さに備えた体づくりをしましょう
 - 無理のない範囲で毎日20分程度のウォーキングやラジオ体操などを行いましょう。
 - 肉や魚、野菜などをバランスよく食べ、一日三食規則正しく食べましょう。
6. 気象情報を確認しましょう
 - テレビやラジオ、携帯電話などで気象情報を確認しましょう。