

## 自衛官採用案内

採用種目	自衛隊一般曹候補生	海上・航空自衛隊航空学生	自衛官候補生
採用期日	令和4年3月下旬から4月上旬		
応募資格	18歳以上33歳未満の者	【海上自衛隊】18歳以上23歳未満の者 【航空自衛隊】18歳以上21歳未満の者	18歳以上33歳未満の者
試験期日	【第1次試験】9月16日(木)～19日(日) のうち指定する1日	【第1次試験】9月20日(月)	受付時にお知らせします
受付期間	7月1日(木)から9月6日(月)まで (締切日必着)	7月1日(木)から9月9日(木)まで (締切日必着)	年間を通じて行っています
申込み 問合せ先	自衛隊愛知地方協力本部 小牧分駐所 ☎0568(73)2190 <a href="http://www.mod.go.jp/pco/aichi/">http://www.mod.go.jp/pco/aichi/</a>		

## 丹羽消防署 119番

### 夏がやってくる！熱中症を防ごう！

梅雨が明け、夏本番となるこの時期は、まだ暑さに身体が慣れていないため、例年、体調を崩される方が多くなります。昨年の熱中症の発生状況や新型コロナウイルス感染症を想定した「新しい日常」における留意点を踏まえた予防対策が必要です。

#### 熱中症の予防と対策！

##### 暑さに身体を慣らしていく

暑い日が続くと、体がしだいに慣れてきて(暑熱順化)、暑さに強くなります。暑熱順化は、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度の運動(ウォーキングなど)を継続することで獲得できます。暑熱順化は運動開始数日後から起こり、2週間程度で完成するといわれています。そのため、日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけて暑熱順化していれば、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもかかりにくくなります。汗をかかないような季節の段階から、少し速足でウォーキングし、汗をかく機会を増やしていけば、夏の暑さに負けない体をより早く準備できることになります。

##### 高温・多湿・直射日光を避ける

熱中症の原因の一つが、高温と多湿です。屋外では、強い日差しを避け、屋内では風通しを良くするなど、高温多湿の環境に長時間さらされないようにしましょう。

##### 対策例

- 日陰を選んで歩きましょう。
- 涼しい場所に避難しましょう。
- 適宜休憩する、頑張りすぎない、無理をしないようにしましょう。
- 風通しを利用する。…玄関に網戸を付けて開けた状態にしたり、向き合う窓を開けましょう。
- 窓から射し込む日光を遮る。…ブラインドやすだれを活用しましょう。
- 空調設備を利用する。…我慢せずに冷房を入れる。扇風機も利用しましょう。
- ゆったりした衣服にする。襟元までゆるめて通気しましょう。



#### 「新型コロナウイルス感染症を想定した『新しい日常』における熱中症予防！

十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心掛けるようにしましょう。

##### 「新しい日常」における熱中症予防行動のポイント

- 夏場の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。このため、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。
- マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩することも必要です。
- 新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- 日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。
- 3密(密集、密接、密閉)を避けつつも、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者への目配り、声掛けをするようにしましょう。

##### ▼問い合わせ

丹羽広域事務組合 消防本部 予防課 ☎(95)5158

## 「国民年金保険料の免除制度」について

住民課 内線248 1階①番窓口

国民年金制度は、20歳以上60歳未満の全ての方が加入する制度です。老後の老齢基礎年金のほか、万が一のときの障害基礎年金や遺族基礎年金が受け取れる制度です。

国民年金保険料は、月額16,610円(令和3年4月～令和4年3月分)ですが、経済的な理由等で保険料の納付が困難な場合は、申請手続きをしていただくことにより、保険料納付の免除又は一部納付(一部免除)の制度があります。また、2年1カ月前の月分までさかのぼって免除申請をすることができます。納付についてお困りの方は、住民課国民年金窓口または一宮年金事務所へご相談ください。

#### ★保険料の免除制度

##### 【全額免除制度】

→保険料の全額が免除

##### 【半額納付制度】

→保険料の2分の1を納付(残り2分の1が免除)

##### 【4分の1納付制度】

→保険料の4分の1を納付(残り4分の3が免除)

##### 【4分の3納付制度】

→保険料の4分の3を納付(残り4分の1が免除)

これらの制度をご利用いただく場合は、ご本人、配偶者、世帯主の前年所得が、それぞれ一定の基準額以下であることが条件です。

ただし、一部納付制度は、納付すべき一部保険料が未納となった場合は、一部免除が無効となり、老齢・障害・遺族の基礎年金の受給資格期間には含まれませんので、必ず一部保険料を納付していただく必要があります。

その他、次の制度もあります。

#### 【学生納付特例制度】

この制度は、学校教育法に規定する大学(大学院)・短期大学・高等学校・高等専門学校・専修学校及び各種学校(修業年限1年以上である課程)に在学する学生等で、ご本人の前年所得が基準額以下であることにより、国民年金保険料の納付が猶予されるものです。

#### 【法定免除】

この制度は、障害年金や生活保護法の生活扶助を受給している方の国民年金保険料を申請により免除するものです。

#### ★保険料免除等は、7月～翌年6月を承認期間とします。

##### \*申請免除等の対象となる方

1. 前年の所得(収入)が少なく、保険料を納めることが困難な場合
2. 障害者または寡婦であって、前年の所得が125万円以下の場合
3. 生活保護法による生活扶助以外の扶助を受けている場合
4. 1～3以外の特例的な事由による場合
  - ① 震災、風水害、火災その他これらに類する災害により、被害金額が財産の価格のおおむね2分の1以上である損害を受けたとき
  - ② 失業により保険料を納付することが困難と認められるとき
  - ③ 事業の休止または廃止により厚生労働省が実施する離職者支援資金貸付制度による貸付金の交付を受けたとき

これらの事由による場合は、申請の際にその事実を明らかにすることができる書類の添付が必要となります。

##### \*失業を理由とする場合

- 雇用保険の被保険者が離職した場合
  - ・ 雇用保険受給資格者証の写し
  - ・ 雇用保険被保険者離職者票の写し
  - ・ 雇用保険被保険者資格喪失確認通知書の写し
- 雇用保険の適用のない者が離職した場合
  - ・ 事業主の証明に納税通知書の写しを添付(納税通知書が添付できない場合は、事業主の証明に理由を記載する。)
  - ・ 公務員については、辞令の写し
- 離職者支援資金の貸付を受けている場合
  - ・ 離職者支援資金の貸付決定通知書の写し
- 自営業者等の事業の休止・廃止による場合
  - ・ 事業の休止(廃止)届の写し

▼問い合わせ 一宮年金事務所 ☎0586(45)1418