

保健だより

『冬でも水分補給を忘れずに！』



石垣市健康福祉センター 保健師 崎山 佐和子

みなさん、お水をしっかり飲んでいますか？夏は「熱中症予防」のため、水分補給を意識していたと思います。しかし、だんだんと寒くなってきたこの頃はどうかでしょうか？

人間の体の約60%は水分です。毎日、食べ物、飲み物から約2～2.5リットルの水分をとり、同じくらの量が尿や便、汗などで出ていきます。

今の時期は、風邪やインフルエンザ等が気になりますが、原因となるウイルスは乾燥した状態だと活発に活動します。しかし、湿度50%以上になると活動が急激に低下してきます。毎日の水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおし、ウイルスの侵入を防ぐとともに侵入したウイルスを痰や鼻水によって体の外へ排出しやすくします。

また、冬場は寒くなって、体が冷えると急激な温度の変化による血圧の上昇が起きやすくなります。

これは、脳血管疾患や心筋梗塞のリスクが高くな

る原因でもありますが、ここにも水分補給がとても重要です。

冬は「寒い→汗をかかない→のどが乾かない→水分をとらない」という状況が起きやすくなり、水分摂取が少ないことで、血液が濃くなる、いわゆる「ドロドロ」の状態になります。ドロドロ血液は血管を詰まりやすくするので、予防に水分補給が大切です。

上手な水分補給とは、こまめに飲むことです。のどが渇いてから飲むではなく、日ごろから意識して水分をとることを心がけてみてください。



— 新成人の皆様へ — 20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったとき、病気や事故で障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

国民年金は、20歳以上60歳未満の方は加入することが義務付けられています。

20歳になったら、忘れずに国民年金の加入手続きをしましょう！

国民年金のポイント

◆将来の大きな支えになります

国民年金は20歳から60歳までの方が加入し、保険料を納める制度です。

国が責任をもって運営するため、安定していますし、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

◆老後のためだけのものではありません

国民年金には、年をとったときの老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受けとれます。また、遺族年金は加入者が死亡した場合、その加入者により生計維持されていた遺族（「子のある配偶者」や「子」）が受けとれます。

「学生納付特例制度」と「納付猶予制度」

◆「学生納付特例制度」

学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料が猶予される制度です。

対象となる学生は、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）、一部の海外大学の日本分校に在学の方です。

◆「納付猶予制度」

学生でない50歳未満の方で、ご本人及び配偶者の所得が一定額以下の場合に国民年金の納付が猶予される制度です。

※平成28年6月以前の期間は、30歳未満であった期間が対象となります。