



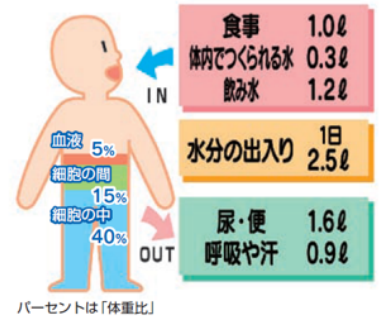
NEWSLETTER



## 今年の夏はたくさん水を飲もう

新型コロナウイルスの影響により今年の夏はマスクをして行動することが増え、熱中症のリスクが高まります。厚生労働省の「健康のため水を飲もう」推進運動からの注意点です。

- 渴きを感じてから水を飲むのではなく、渴きを感じる前に水分を摂る
- 水分が不足しやすい就寝の前後、スポーツの前後・途中、入浴の前後、飲酒中  
あるいはその後に水分を摂る、枕元に水分をおいて就寝する
- 平均的にはコップの水をあと2杯飲めば、一日に必要な水の量を概ね確保できる
- アルコールや多量のカフェインを含む飲料は、尿の量を増やし体内の水分を排せつしてしまうので、水分補給としては適さない
- 水分不足は脳梗塞や心筋梗塞など、さまざまな健康障害のリスク要因となる



詳細はこちらから <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000506520.pdf>

## 年金制度改正法が成立



「年金制度の機能強化のための国民年金法等の一部を改正する法律」が令和2年5月29日通常国会にて成立し、6月5日に公布されました。

### ①短時間労働者の厚生年金の適用範囲の拡大

現在は従業員501人以上の企業のパート等の短時間労働者に関わる厚生年金適用についての人数基準を2022年10月から101人以上に、2024年10月から51人以上まで順次引き下げられます。週20時間以上の労働時間要件や月8.8万円の賃金要件は現状と変わりません。

### ②在職老齢年金制度の見直し

2022年4月から60歳～64歳の在職老齢年金制度について年金が減らされる収入の基準額を今の月額28万円から65歳以上と同じ47万円に引き上げられます。

### ③公的年金受給開始年齢の選択肢の幅を75歳まで拡大

公的年金の受給開始年齢は、現在、60歳から70歳の間で自由に選ぶことができますが2022年4月より75歳まで拡大され、65歳より繰り下げた場合は1月あたり0.7%増えるので75歳から受け取り始めると、65歳からと比べ年金額は84%増えます。

### ④iDeCoの加入可能要件の見直し

2022年5月より60歳未満となっている加入期間の上限が、65歳未満まで延長されます、但し国民年金被保険者であることが条件となりますので、会社員として厚生年金に加入しているか、国民年金を40年間払っていない方が任意加入することで60歳以降も運用を継続することが出来ます、同年4月より受給開始上限年齢も70歳から75歳に引き上げられます。また10月より企業型DC加入者のiDeCo加入要件が緩和されます。

<https://www.mhlw.go.jp/content/12500000/000636611.pdf>



発行元：株式会社ライフフォースサポート  
〒141-0031  
東京都品川区西五反田7-22-17 TOCビル12F



LINE公式アカウント  
はじめました

担当