



## 夏、太陽が高くなると暑くなるのはなぜ？

夏はなぜ暑いのでしょうか？

それは四季があるからです。

四季がなければ暑い、寒いはないわけですから。

それじゃ、なぜ四季が生じるのでしょうか？

その答えは、中学で習ったと思います。

地球の地軸が公転面に対し23.4度傾いているからです。

地軸が傾いていると地球から見た太陽の高さが変わります。

夏は冬よりも太陽は高なります(右図)。

夏至の太陽の高さの角度は78.4度になります。太陽の光が地面にあたる量は、太陽の高さの角度によって変わります。

右図のように太陽の高さの角度が高いと日光の量が多くなり地面の温度は高くなります。それが夏です。

冬は逆になります(冬至の太陽の高さの角度

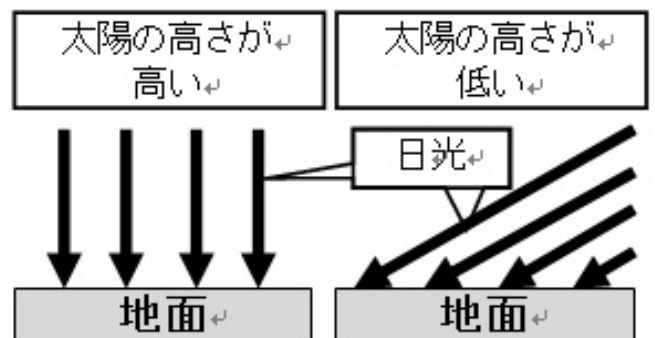
は31.6度)。

夏至とは太陽が真南を通った時に太陽の高さの角度が一番高くなった日のことです。

夏至の日は日光の量が多いのに、日本の大部分は梅雨の時期で、あまり暑さを実感しません。むしろ7月中旬から8月に掛けて暑さを感じます。

それは、日光の量が地面を温めるのに時間がかかるからです。

ということで夏至より1ヵ月くらい経って本格的な夏がやってくるのです。





私は65歳です。

厚生年金適用事業所で働きながら老齢厚生年金を受給しています。

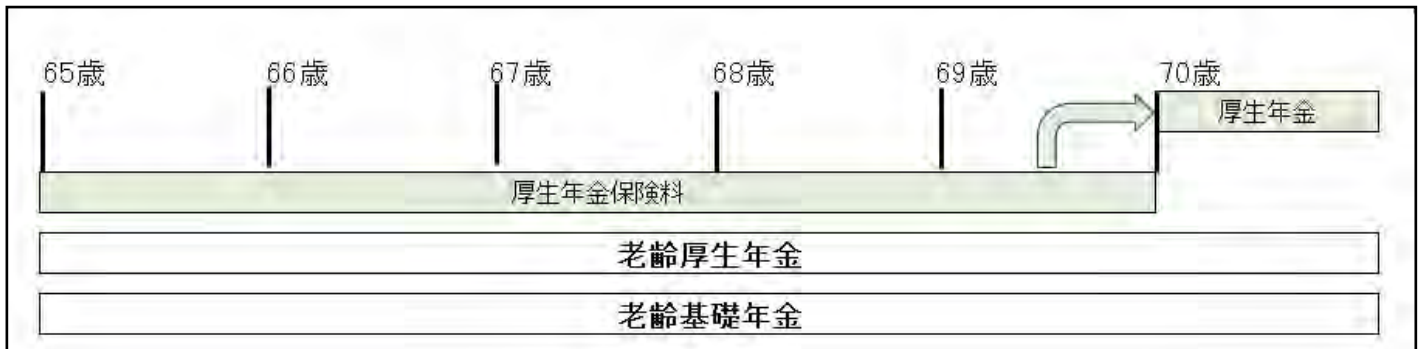
つまり厚生年金保険料を払いながら老齢厚生年金を受給しています。

この場合に現在払っている厚生年金保険料はいつから老齢厚生年金に反映されるのですか？



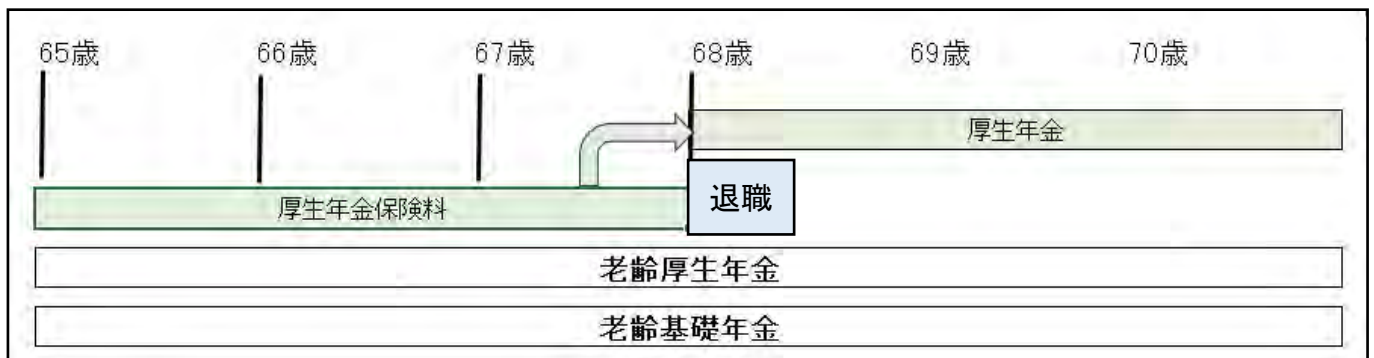
3パターンあります。その1

①65歳から厚生年金の加入終了年齢70歳まで払った厚生年金保険料が70歳以降に反映されます。



3パターンあります。その2

②65歳から退職した年齢までの厚生年金保険料が退職以降に反映されます。



あなたもが30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



## 食中毒予防のポイント

夏場は細菌による食中毒がピークを迎えます。高温多湿で繁殖しやすく、食品や調理環境が不衛生になりやすいからです。

夏の食中毒の原因になりやすい食品は、加熱不足の肉と魚、卵、水洗い不足の生食材です。

その他に、作り置き料理 不衛生な手で作られたおにぎりやサンドイッチなどが原因になります。

一方、夏は、アウトドアやレジャーなど外の環境での飲食が増えること、暑さや寝不足で胃腸の働きや体の抵抗力が低下しやすいこともその食中毒が起こり易い理由になります。

家庭での食事作りでの食中毒予防のポイントは6つのポイントを守ることが大切です。

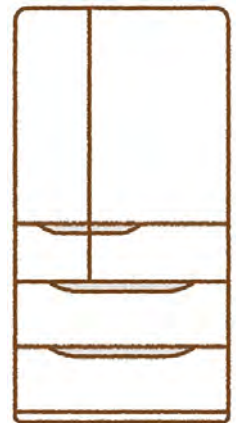
### ポイント1 食品の購入

- ・肉、魚、野菜などの生鮮食品は消費期限などを確認し新鮮な物を購入しましょう。
- ・肉汁や魚などの水分がもれないようにビニール袋に分けて包みましょう。

- ・生鮮食品などのように冷蔵や冷凍などの温度管理の必要な食品は、最後に購入し、すぐに冷蔵庫に貯蔵しましょう。

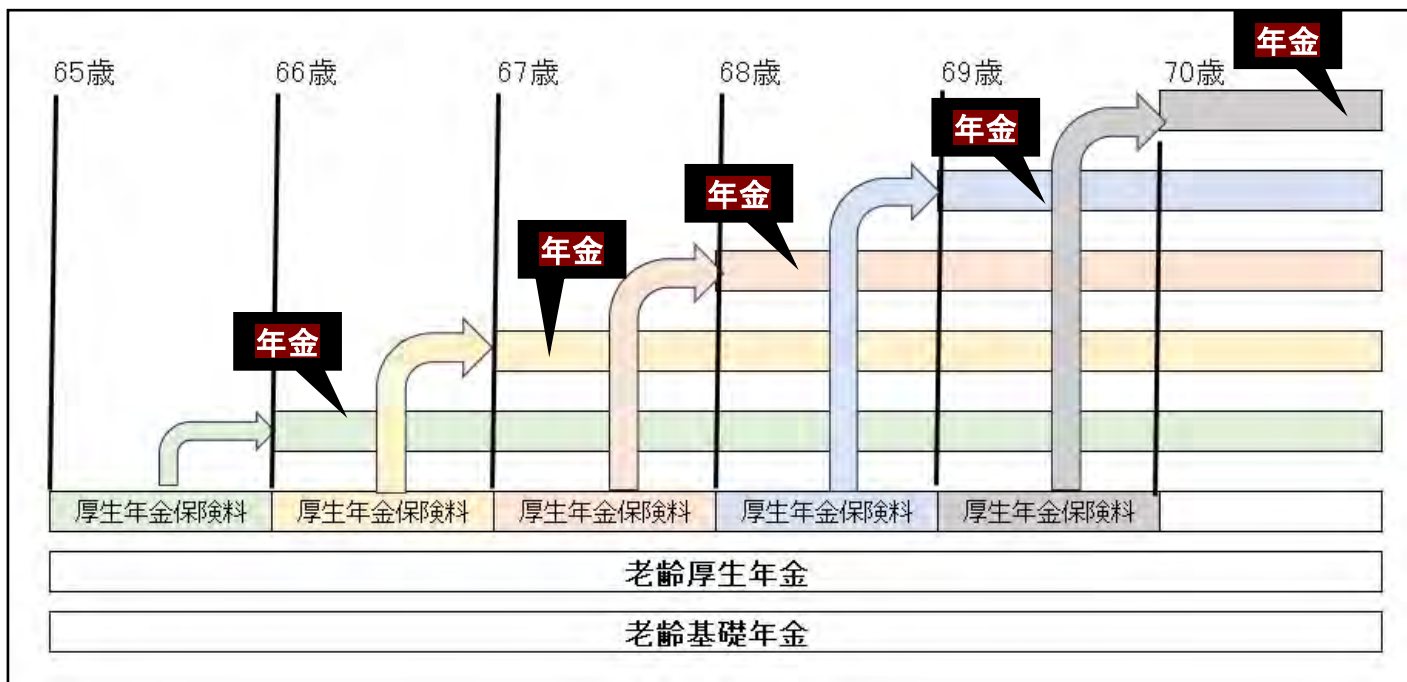
### ポイント2 家庭での保存

- ・持ち帰った冷蔵や冷凍が必要食品は冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- ・冷蔵庫や冷凍庫に貯蔵する食品は詰めすぎに注意しましょう。
- ・冷蔵庫は10度C以下、冷凍庫は-15度C以下に維持しましょう。
- ・ビニール袋や容器に分けた肉や魚は、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁などがかからないようにしましょう。
- ・肉、魚、卵などを料理する前後に必ず手を洗いましょう。



3パターンあります。その3

③令和4年4月から年金制度が改正された「在職定時改定」では年金額が毎年1回定時に改定されます。

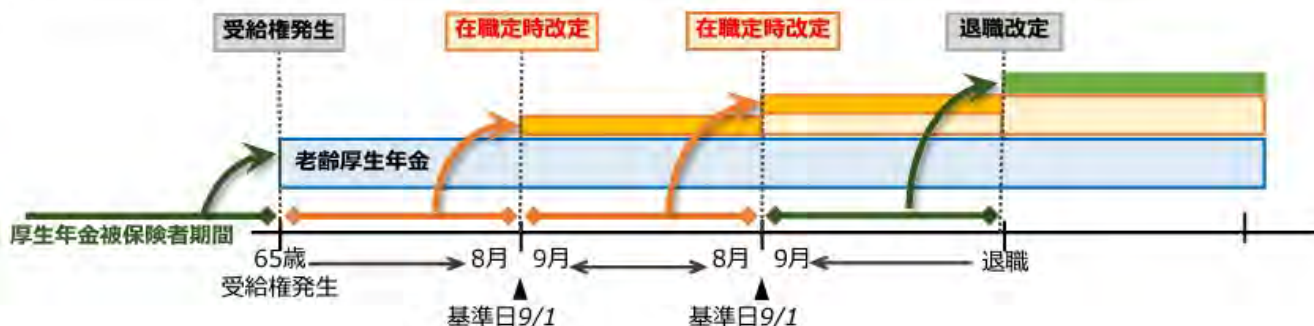


「在職定時改定」では65歳に払った厚生年金保険料が66歳の年金に反映されます。以下毎年継続して1年ごとに年金が増えていきます。

「在職定時改定」を改めてまとめると

- ・ 65歳以上70歳未満の方で、
- ・ 厚生年金保険の適用事業所で働きながら老齢厚生年金を受給しています。
- ・ 厚生年金保険料を納めています。
- ・ この場合に、年金額が毎年1回定時に改定されます。
- ・ 改定時期は下記の図のように10月からです。

在職中であっても、毎年10月に前年9月から当年8月までの被保険者期間が年金額に反映されます。



あなたもが30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



## 食中毒予防のポイント

### ポイント3 下準備

#### ●台所が清潔かチェックします。

- ・ゴミは捨ててありますか？
- ・ふきんは、清潔なものと交換していますか？
- ・手を洗う石鹸を用意してありますか？
- ・調理台の上は かたづけ広く使えるようになっていますか？
- ・生の肉、魚、卵を取り扱った後には、また、手を洗いましょう。
- ・料理途中でトイレに行ったり、鼻をかんだりした後は必ず手を洗いましょう。
- ・肉や魚の汁が、生で食べる果物やサラダなどにかからないようにしましょう。
- ・生の肉や魚を切った包丁やまな板で果物や野菜など生で食べる食品を切ることはやめましょう。
- ・包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて、使い分けるか熱湯で消毒してから使いましょう。
- ・ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗いましょう。
- ・冷凍食品などを調理台に放置したまま解凍はやめましょう。
- ・解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行いましょう。
- ・水を使って解凍する場合は気密性の容器に入れて流水で解凍しましょう。
- ・料理に使う分だけ解凍し、解凍が終わったらすぐ調理しましょう。
- ・包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどは、使った後すぐに、洗剤と流水で洗いましょう。
- ・ふきんのよごれがひどい時には、清潔なものと交換しましょう
- ・包丁、食器、まな板などは、洗った後、熱湯をかけて消毒しましょう。
- ・たわしやスポンジは、煮沸しましょう。



私は65歳です。

60歳以上の方が厚生年金保険の適用事業所から給与を受け取っていると、老齢厚生年金の額と給与や賞与の額に応じて、老齢厚生年金の一部または全額が支給停止になる「在職老齢年金」の対象に私はなります。

「在職定時改定」で増えた年金は「在職老齢年金」で減ってしまいますか？



「在職老齢年金」制度の確認をしましょう。

賞与を含む給与の月額と老齢厚生年金の月額の合計額が48万円を超える場合  
年金月額の計算方法は？

=老齢厚生年金の月額 - (賞与を含む給与の月額 + 老齢厚生年金の月額 - 48万円)  
÷2が年金月額になります。

事例：賞与を含む給与の月額=40万円。老齢厚生年金の月額=10万円、  
10万円 - (40万円 + 10万円 - 48万円) ÷ 2 = 年金は1万円支給停止となって  
9万円支給されます。

20,000円多い	
賞与を含む給与	月額: 400,000円
老齢厚生年金	月額: 100,000円
合計	月額: 500,000円

月額90,000円になります

480,000円

月額490,000円になります

賞与を含む給与の月額と老齢厚生年金の月額の合計額が48万円以下のとき年金は  
全額支給されます。

あなたもわずか30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



## 食中毒予防のポイント

### ポイント4 調理

- ・加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。
- ・加熱温度は中心部75度Cで1分間以上加熱しましょう。
- ・料理を途中でやめた時は、食品を冷蔵庫に入れましょう。
- ・再び調理するときは十分に加熱しましょう。
- ・電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器、ふたを使い、調理時間に気を付け、熱の伝わりにくい物は、時々かき混ぜましょう。

### ポイント5 食事

- ・食卓に付く前に手を洗いましょう。
- ・清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。
- ・温かく食べる料理は常に温かく、冷やして食べる料理は常に冷たくしておきましょう。

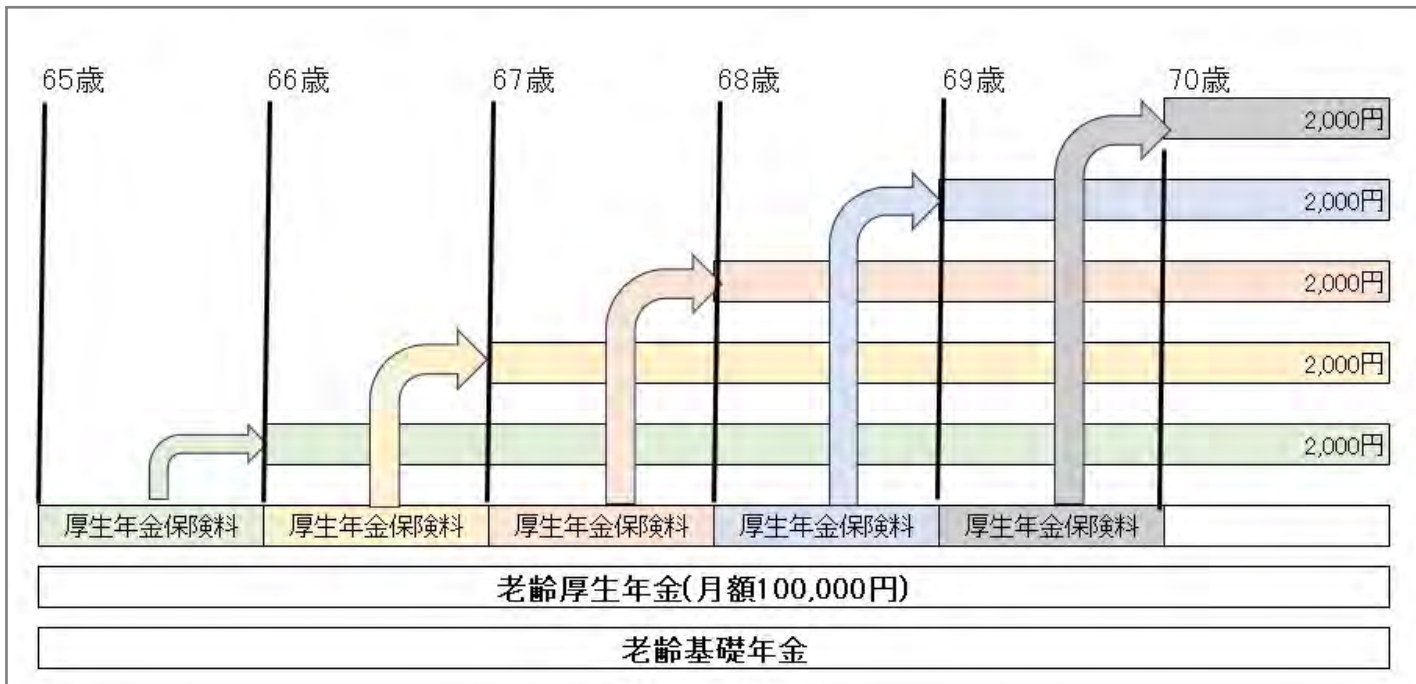
### ポイント6 残った食品

- ・残った食品を扱う前にも手を洗いましょう。
  - ・残った食品はきれいな器具、皿を使って保存しましょう。
  - ・残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。
  - ・時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。
  - ・残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。めやすは75度C以上です。
  - ・味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱しましょう。
  - ・ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てましょう。
- 以上、「6つのポイント」  
んで行い食中毒をなくしましょう。





「在職定時改定」で66歳に月額年金は2,000円ふえました。「在職老齢年金」で減ってしまいますか?



$$\text{年金額} = 102,000\text{円} - (502,000\text{円} - 480,000\text{円}) \div 2 = 91,000\text{円}$$

<b>22,000円多い</b>		
賞与を含む給与	月額: 400,000円	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">月額91,000円になります</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; font-size: 1.5em; font-weight: bold;">480,000円</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">月額491,000円になります</div>
老齢厚生年金	月額: 102,000円	
合計	月額: 502,000円	