

# こんにちは保健センターです

保健センター ☎0495-77-4041

## 誰にでも起こる熱中症と予防法

毎年、熱中症で救急搬送される方がたくさんいます。誰にでも起こりうる熱中症を予防するため夏の過ごし方を振り返ってみましょう。「自分は大丈夫！」は禁物です。

### 梅雨明け、真夏に要注意

#### 梅雨の晴れ間や、梅雨明けに要注意！

梅雨明けの蒸し暑くなった時期は、身体が暑さに慣れていないため、上手に体温調節できません。

#### 真夏の気温が高いときは要注意！

7月後半頃から、最高気温が高くなった日や熱帯夜が続くと、体温が高く維持されてしまうため、熱中症を起こしやすくなります。

### 高齢者や乳幼児は特に注意！

### 熱中症の予防チェックシート

水分塩分補給	<input type="checkbox"/> こまめに水分補給をしていますか <input type="checkbox"/> 汗をかいた時、水分と一緒に塩分もとっていますか	1日の目安 コップ 10杯程度 (2,000ml)
屋内活動	<input type="checkbox"/> 定期的に部屋の温度を測っていますか <input type="checkbox"/> エアコンや扇風機を上手に利用していますか <input type="checkbox"/> 部屋の風通しは良いですか <input type="checkbox"/> 窓からの直射日光を防いでいますか	室温目安 28度以下
屋外活動	<input type="checkbox"/> 日傘や帽子を利用していますか <input type="checkbox"/> 涼しい服装をしていますか <input type="checkbox"/> 炎天下の外出は控えていますか <input type="checkbox"/> 作業や運動は無理をせず、休憩をとっていますか	

### 熱中症になってしまったら

- ① 涼しい場所に避難しましょう
- ② 衣類を緩めて体を冷やしましょう
- ③ 水分や塩分を補給してください
- ④ 重症の場合は医療機関を受診するか救急車を呼んでください

## 献血バスがやってくる!!

- 日時 7月25日(月) 午前9時～11時
- 場所 神川町役場正面玄関
- 年齢 16～69\*歳

\*65歳から69歳までの方は、60歳から64歳までの間に献血の経験がある方に限ります。

### 始めてみませんか？献血

妻が出産をした時、輸血が必要になったのを機に献血をはじめた夫

子どもが交通事故にあい搬送された病院で輸血を

してもらって以来、献血に通う夫婦  
病気や薬の服用によって血液を十分に作ることができない方、手術で血液を必要としている方がいます。身近なボランティアの一つとして献血にご協力していただけませんか？

せやねーよ!

### 「献血の問診って面倒よね…」

献血手帳から献血カードに変わりました。すでに献血経験のある方は受付の一部を省略できます。問診は液晶画面に直接触れて回答するタッチパネル方式です。案内係がいますので、機械操作に不安な方も是非ご来庁ください。

### 「でも私、血圧の薬飲んでるのよ…」

服用していても、薬によっては献血できます！  
健診医が献血できるか判断するので、服用している薬の名前を控えてきてください。

諦めるのはまだじゃ!

### 「ちょっと献血、行ってみようかな…」

ウェルカム!

- 当日に向けてバランスの良い食事を心がけてください。
- 前日はしっかり睡眠をとってください。
- ◆ ヘモグロビンの数値が基準に満たない等献血をお断りしてしまうことがあります。献血に来庁された方全員に粗品をお渡しします。

7月25日(月)、  
神川町役場の正面玄関でお待ちしています!!

### ロコモを予防しよう

骨や筋肉、関節等の運動器の働きが低下することによって、自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態を「ロコモティブシンドローム」略して「ロコモ」といいます。筋肉の柔軟性の低下は、関節の動きが小さくなり、「ロコモ」の原因にもなります。その予防のために「運動習慣」は重要です。今回は、そのための体操の第2弾を紹介します。

## 健康メッセージ

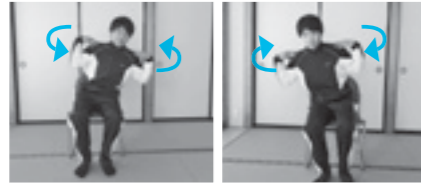
保健師・看護師・管理栄養士からの

## 『座ってできる筋力アップ体操』でロコモ予防

\*『息を止めずに、ゆっくり行う』

ことで効果倍増!

- ① 椅子に座った状態で、手の指先を肩にあてる。
- ② 上半身で円を描く。【右回り3回・左回り3回】



コバトン健康メニューは埼玉県ホームページ・料理レシピサイト「クックパッド」埼玉県のコーナーから、ご覧になれます。

### コバトン健康メニューより『鶏ごぼうピラフ』

#### <材料> 4人分

精白米…340g、コンソメ…3g、鶏胸肉(皮なし)…120g、生姜…1.5g、パセリ…2g、ごぼう…120g(細1本)、ニンジン…35g(中1/2本)、サラダ油…4g(小さじ1) 調味料A(塩…1.2g、こしょう…少々、コンソメ…4g)

#### <作り方>

- ① 洗った米を炊飯器に入れ、水(分量外)、コンソメを加えて炊く。
- ② ごぼうはささがき、ニンジンは粗みじん切り、パセリと生姜はみじん切りにする。鶏肉は、1.5cm角に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏肉、生姜を加えて炒め、ごぼう、ニンジンをさらに加えて炒める。
- ④ 火が通ったら調味料Aを加え、仕上げにパセリを加える。
- ⑤ ご飯が炊き上がったら④を加え混ぜ合わせて出来上がり!



ごぼうの食物繊維がうれしい、塩分控えめの野菜たっぷりピラフ。炒めた野菜を炊き上がったご飯に混ぜるだけの簡単メニューです。

## 国民年金保険料免除等の申請について

保険料が納め忘れの状態や、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなる場合があります。

経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除となる「保険料免除制度」がありますので、役場の保険健康課または総合支所地域総務課の窓口で手続きをしてください。申請書は窓口で備え付けてあります。平成28年度の免除等の受付は7月1日から開始され、平成28年7月分から平成29年6月分までの期間を対象として審査を行います。

また、平成27年度以前の過去期間についても申請することができます。ただし、申請できる期間は、申請書を提出した月から2年1か月前までになります。失業等により保険料を納付することが経済的に困難になったものの、申請を忘れていたために

## ねんきんだより

未納期間を有している方等は、一度、左記までご相談ください。

- 申請者本人のほか、配偶者および世帯主の方も所得基準の範囲内である必要があります。
- 申請は原則として毎年度必要です。

### 納付猶予制度の対象者が拡大されます。

これまでは30歳未満の方が納付猶予制度の対象でしたが、平成28年7月より対象者が50歳未満の方へ拡大されます。納付猶予制度では申請者本人と配偶者の方の所得が基準の範囲内である必要があります。「保険料免除制度」と異なり世帯主については所得審査の対象外となります。

### 問合せ

熊谷年金事務所  
☎048(522)5012  
保険健康課  
☎0495(77)2113  
地域総務課  
☎0274(52)3271