

## しょうぼう

熱中症を予防して、楽しい夏を過ごしましょう

人の身体は、常に熱を作り出す一方、汗をかいたり、皮膚からの熱を逃がすことで体温が上昇することを抑えています。

このような体温調節がうまく働かず、体内に熱がこもり、体温が上昇することで熱中症が起ります。

熱中症を予防するポイント

・少しでも喉が渴いたと感じたら、水分や塩分を補給しましょう。

・部屋の温度をこまめにチェックしましょう。

・無理をせず、適度に休息を取りましょう。

少しでも熱中症だと感じたら

・衣服をゆるめて楽にしましょう。

・風通しの良い日陰や冷房の効いた場所に移動しましょう。

・冷たい水で冷やしたタオルや冷たいペットボトルなどを脇の下や太ももの付け根に置き、身体を冷やしましょう。

・早めに医療機関を受診しましょう。

・早めに医療機関を受診しましょう。

こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう

・自分で水が飲めなかったり、脱力感やだるさが強く、動けない場合や意識がないまたはおかし、全身のけいれんがあるなどの症状を自覚・発見された方はためらわずに救急車を呼びましょう。



## けんこう

夏バテしていませんか？

夏バテは、夏季の体力低下や重い疲労感などを伴う不調です。

原因はいくつかありますが、食生活が原因となることもあり、

「糖質のとりすぎ」や「ビタミン・ミネラル不足」が夏バテをもたらす原因と言われています。

夏の風物詩ともいえる食べ物「そうめん」「冷麦」「ざるそば」は糖質に偏った料理とも言えます。

アイスクリームも脂肪分が含まれているものの、やはり大

いんぷおめーしゅん

# 情報蔵

information

半は糖質です。暑い時期は、冷たい食べ物で体温を下げたくありませんので、このようなメニューを頻繁に食べる方も多いでしょう。

ビタミンB1を積極的に摂りましょう

糖質は体にとって必要な栄養

素ですが、これを体のエネルギーとして代謝させるにはビタミン

類が必要で、特に重要なのがビタミンB1です。夏ならではの

冷たい麺類は、麺（糖質）だけを食べるが多く、ビタミン

B1が不足しているため「食べているのに元気が出ない」という状態に陥ってしまいます。

ビタミンB1は、豚肉やハムなど豚肉の加工品、卵、枝豆などに多く含まれています。ビ

タミンと言えば野菜を連想しがち

ですが肉類にもしっかりと含まれています。

麺類中心のメニューのときには、豚肉や卵などビタミンB1

が豊富な食品をおかずを追加することで、糖質を効率よくエネルギーに変換することができます。

冷やし中華、五目ソーメンなど、具にタンパク質と野菜の両方が入っているメニューを選ぶようにしましょう。

夏バテ型熱中症にご用心！

特に高齢の方は、夏バテにより食欲や活動量が低下すると急速に身体が衰弱し、脱水を招くこともあるため、熱中症をおこしやすくなります。

高齢の方の熱中症は、徐々に症状が進行していくため、暑い日中の屋外ではなく、夜間に自

宅でおくすことが多いと言われています。

## けいさつ

特殊詐欺の防止について

・「深川警察署の〇〇です。」とかたる不審電話が発生しています。

・「念のため、折り返し電話します。」と対応すれば騙されません。

・『民事訴訟最終通告書』というハガキは詐欺です。用心を。

・詐欺などへの対策電話が町内の電器店でも販売されています。(2万円前後)

高齢ドライバーの事故防止について

・不要不急な夜間、悪天候、長距離、体調不良時の運転は控えましょう。

# 戸籍の窓

6月16日～7月15日 届け出分

お誕生おめでとう  
ございます

猿倉 紬ちゃん 6/17 輝彦さん

## お悔やみ

申し上げます

渡邊 ナカ	さん	6/17	94歳
山下 妙子	さん	7/1	83歳
中西ゆき子	さん	7/7	101歳
石原ナツヨ	さん	7/12	100歳

## ご厚志ありがとうございます

ございました

妹背牛町社会福祉協議会

- 1区 渡邊 陽子 様  
母 渡邊 ナカ 氏 死去に際して
- 3区 山下 英俊 様  
母 山下 妙子 氏 死去に際して
- 妹背牛野球少年団父母の会 様  
妹背牛野球少年団を支援する集い  
収益一部として
- 1区 中西 敏夫 様  
母 中西ゆき子 氏 死去に際して
- 10区 石原 敏之 様  
母 石原ナツヨ 氏 死去に際して



## 児童虐待の情報提供について

- ・車庫入れが困難、車線からはみ出す、事故が重なる、同乗者から怖いと言われるなどの場合、医師または警察に相談を。
  - ・運転を卒業する日は必ず訪れます。後悔の無いような返納時期の検討を。
  - ・免許の更新、講習、検査の手続きはお早めに！
- まず警察や専門機関に相談を。
- ・児童虐待では？と思ったら、
  - ・虐待の防止は家族や周囲の気づきが必要です。

## ねんきん

国民年金では、20歳から60歳に達するまでが強制加入期間となつていますが、60歳以上65歳未満の期間において任意加入できることとし、過去未加入の期間があるなど加入期間が不足しているために老齢基礎年金の受給期間を満たすことができない人や満額の老齢基礎年金を受給できない人について、加入期間を増やす道が開かれています。

また、老齢基礎年金が受けられる480月を超えて保険料が納付されることを防止するために、平成17年4月から、任意加入被保険者については、480月に達した時点で、強制的に任意加入被保険者の資格を喪失する

こととなりました。これにより、仮に480月を超えて保険料が納付された場合でも、その超過分の保険料は本人に還付されます。さらに、年金受給権の確保の観点から、加入期間が不足しているために老齢基礎年金を受給できない人で昭和40(1965)年4月1日以前に生まれた人については、65歳以上70歳未満の期間においても任意加入できる道が開かれています。厚生年金保険の加入者は、会社に勤めていても、70歳になると加入者の資格を失いますが、70歳になっても老齢年金の受給資格期間を満たさないで在職中の人は、申し出てその期間を満たすまで任意加入することができます。保険料は全額本人

## 2019年度 自衛官募集

が負担しますが、事業者が同意すれば労使折半にすることもできます。

### 自衛隊候補生

資格：日本国籍を有し、平成31年4月1日現在18歳以上33歳未満の男女  
受付：9月6日(金)まで  
試験日：9月17日(火)・18日(水)・23日(月・祝)いずれか1日

会場：陸上自衛隊旭川駐屯地  
(旭川市春光町)

### 一般曹候補生

資格：日本国籍を有し、平成31年4月1日現在18歳以上33歳未満の男女

### 航空学生

資格：日本国籍を有し、平成31年4月1日現在18歳以上33歳未満の男女(海)平成31年4月1日現在18歳以上21歳未満の男女(空)(高卒・見込み含む)  
受付：9月6日(金)まで  
試験日：9月16日(月・祝)

会場：陸上自衛隊旭川駐屯地  
(旭川市春光町)

受付：9月6日(金)まで  
試験日：9月20日(金)・21日(土)・22日(日)いずれか1日  
会場：陸上自衛隊旭川駐屯地  
(旭川市春光町)

