

## ■冬の熱中症にご用心

皆さんは熱中症と聞くとどんな光景を想像しますか？カンカン照り付ける強烈な日差しと流れる汗。そんな夏の暑い時期を想像するのではないのでしょうか。

しかし、実は熱中症は冬にもおこります。特に小さいお子さんや高齢者は冬も熱中症になりやすいと言われています。

冬の熱中症の原因は汗をかいていないのにおこる脱水、いわゆる「かくれ脱水」によるものが多いようです。冬場のかくれ脱水の一番の原因は、湿度の低下による乾燥です。冬になると空気が乾燥しますが、特に北海道は暖房で部屋の中をかなり暖かくするので、湿度はどんどん下がっていきます。この乾燥により、なんの自覚もないまま身体から水分が奪われていくことでかくれ脱水に陥ってしまいます。かくれ脱水の二つ目の原因は思い込みです。熱中症になりやすい夏の時期は、多

くの人が熱中症にならないように水分補給を心掛けます。しかし、冬は熱中症になるわけがないという思い込みによって水分補給を怠ってしまい、かくれ脱水の症状を悪化させてしまっています。

三番目の原因は下痢や嘔吐です。冬はノロウイルスやロタウイルス等に感染しやすく、激しい下痢や嘔吐等の症状が出る場合があります。この時に身体から大量に水分が奪われてしまうことも、かくれ脱水の原因となります。

## 【冬の熱中症対策】

## ○部屋の湿度に注意

冬場に熱中症になりやすい場所は家の中です。特に居間は暖房を使い室温も上がっているため乾燥しています。湿度計を置いて湿度をチェックする習慣をつけましょう。湿度は50～60%が理想的です。加湿器を設置したり、洗濯物を干す等して湿度を保つ工夫をしましょう。

## ○入浴中の注意

身体が冷え切ったからと

いって、熱い風呂に肩までつかり長湯をすると熱中症になることがあります。特に高齢の方は要注意です。

## ○こまめな水分補給

部屋の乾燥を防ぐのと同じに行いたいのが、自分の身体を潤すということです。

そのためにはこまめな水分補給が必要であり、1日におよそ12リットルの水分摂取が理想的と言われています。夏の時期は暑さのせいで喉も乾くので、あまり意識しなくても水分を摂ることができません。しかし、冬は汗が出るわけでもないのに、水分補給がおろそかになりがちです。特にお子さんや高齢者は積極的に水分を補給しようとは思わな

いんふおめーしょん

## 情報蔵

information

いでしよう。お子さんは「別に喉乾いていないから、水はいらないや」と思うでしょうし、高齢者は加齢により喉の乾きに鈍感になっていたり、夜間のトイレを気にして水分摂取を控える方もいます。

お子さんや高齢者の場合は、周囲の方が目を配って水分を補給してあげることが大切です。

## ねんきん

## ■国民年金の加入について

○20歳になられた方へ  
第2号被保険者（会社員や公務員などで厚生年金保険や共済組合に加入されている方）でない方は、第1

号被保険者への加入届けや第3号被保険者の加入届けが必要です。第3号被保険者（第2号被保険者に扶養されている配偶者）の加入届は配偶者の勤務先で手続をすることになっています。

納付が困難な場合の免除制度などもありますので、早めに各種届け出をお願いします。

○退職・転職された方へ  
退職などにより、第2号被保険者の資格を喪失した方とその扶養配偶者は、国民年金の第1号被保険者への変更手続きが必要です。転職でも資格喪失日と再取得日が同日でなければ届け出が必要です。

## ご寄付のお知らせ

妹背牛町へのご寄付  
ありがとうございました

■1区 瀧田 正廣 様  
老人福祉振興諸施策のため

## 戸籍の窓

11月16日～12月15日 届け出分

お誕生おめでとう  
ございます

金澤 陸斗くん 11/21 雄太さん  
岡田 悠ちゃん 11/25 康夫さん

お悔やみ  
申し上げます

浦滝カヨ子 さん 11/25 82歳  
小川美知子 さん 12/11 67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

■深川 江幡 修一 様  
義母 竹ヶ原シツエ氏 死去に際して

■1区 栗田理恵子 様  
夫 栗田 嘉之 氏 死去に際して

■1区 齊藤 史頼 様  
母 齊藤由美子 氏 死去に際して

■1区 浦滝 正雄 様  
妻 浦滝カヨ子 氏 死去に際して

■1区 小川 敏幸 様  
妻 小川美知子 氏 死去に際して

■1区 小林 清榮 様  
転居に際して

## しようぼう

### ■妹背牛消防団は創設

#### 100周年を迎えます

妹背牛消防団が平成30年6月10日で創設100周年を迎えます。妹背牛消防団創設の歴史は、明治43年に2度の大火に見舞われ、当時の妹背牛村(現妹背牛町)の人口が増加していく一方

○配偶者の扶養から外れた方へ、第3号被保険者の方で、収入が増えたり離婚などで扶養から外れた場合には、第1号被保険者への変更手続きが必要です。  
詳しくは、住民課住民グループへお問い合わせください。

で、火防施設の強化が求められました。そこで、市街地の有志によって火災予防組合を結成し、消防隊を編成しました。これが妹背牛消防の始まりです。その後、大正7年6月11日、当時の深川町議会において、公設妹背牛消防組の設置が議決され、現在の妹背牛消防団が創設されました。  
地域防災の防人として、妹背牛消防団は災害から妹背牛町を守る為に、月1回の定例出動訓練、消防演習、消防出初式、春と秋の年2回の市街地域火防査察等、年間を通して様々な業務を行っています。

また、妹背牛消防団は、妹背牛町に住んでいる方や妹背牛町に勤務をしている方々が所属している為、妹背牛町の情報を多く保有していることや短時間に集まれる等、地域防災に生かせることが多くあります。  
平成30年7月には、妹背牛消防団創設100周年を記念して、妹背牛消防演習と一緒に記念式典及び祝賀会を行う予定です。  
記念演習を通して、日頃の訓練の成果を発揮できるように妹背牛消防団全員が団結して臨みますので、町民皆様多数のご観覧をお願い致しますとともに妹背牛消防団に対して、より一層のご支援とご協力をお願いいたします。



## けいさつ

### ■事件・事故等は速やかに警察に通報を！

#### ▼冬型交通事故に注意

妹背牛町内や近郊にて冬型交通事故が増加しています。次のことに気を付けましょう。

- ・安全な速度での運転
- ・急ブレーキや急ハンドルの防止
- ・幅員や積雪に注意する
- ・悪天候時の運転はなるべく控える

#### ▼悪徳商法やサギに注意

通販大手「アマゾン」をかたり、有料動画の利用料金を請求するサギが発生しています。相手側に連絡せず、お金は払わない。家族や警察に相談を！

「配管の無料点検」を口実に、有料の工事契約を結ぶ業者に注意しましょう。不要な工事は断りましょう。「無料サービス」という誘い文句にご注意を！

#### ▼除雪作業事故に注意

町内でも除雪作業中の死亡事故が発生しています。詰まった雪を取り除こう

として巻き込まれたり、後退時に足を滑らせて下敷きになったりといった事故の発生が予想されます。停止時にはエンジンOFFの徹底を！

#### ▼新聞の盗難にご注意

町内で、配達された新聞の盗難被害が報告されています。盗難防止のために、犯人や不審人物に関する情報提供をお願いします。