

早めに！しっかり！熱中症予防

夏場は、マスクをつけていなくても、炎天下ではもちろん、直射日光のあたらない室内でも、熱中症は多く発生しています。また、真夏になる前の暑さに体が慣れていない時期も、熱中症の危険性は高いと言われています。

熱中症の予防対策ポイント

水分を上手に補給

喉の渇きを感じる前に、意識して定期的に水分を取りましょう。汗をたくさんかいた時は水分と合わせて塩分も補給しましょう（塩分が入った飴など）。

室温をこまめにチェック

室温が28℃を超えないよう、クーラーや扇風機を積極的に使いましょう。

暑さに強い体づくりを

発汗機能が正常に働くように、日頃から涼しい時間帯を選んで、ウォーキングなどの汗をかく運動を心掛けましょう。

外出の際は帽子や日傘をお忘れなく。

健康福祉課健康グループ

ご存知ですか？「国民年金基金」

国民年金基金に加入できるのは、いずれの条件も満たしている方です。

- ・20歳から60歳未満の方
- ・国民年金保険料を納めている方（農業者年金加入者除く）

※60歳以上65歳未満の方や海外に居住されている方で国民年金に任意加入されている方も加入できます。

こんなメリットがあります

- ①掛金の金額が課税所得から控除され、所得税・住民税ともに軽減されます。老後に受け取る年金は「公的年金等控除」の対象となります。
- ②加入したときの掛金や受け取る年金額は変わりませんので、自分に合わせた年金設計ができます。
- ③保証付に加入した方が保証期間内に亡くなられた場合、遺族の方に一時金が支給されます。

【問い合わせ先】

全国国民年金基金北海道支部
TEL 0120-65-4192

住民課住民グループ

夏場のマスク、熱中症に注意

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、国が示した「新しい生活様式」では、外出先の屋内や会話をする時は、咳など症状がなくてもマスクを着用することを基本としています。

これから、夏本番を迎えますが、専門家は「新型コロナウイルス対策としてマスクの着用は続けるべきだ」と強調しています。

夏場にマスクを着用すると、冷たい空気が肺に届きにくくなり、体に熱がこもりやすくなるため、熱中症のリスクが高まります。

また、マスクを着用することで、マスク内の湿度が上がるため、喉の渇きに気付きにくくなったり、コロナの予防でマスクを外してはいけないとの思いから、知らないうちに水分補給量が減り、脱水状態を引き起こしやすくなります。

マスク着用時は呼吸がしづらく、呼吸回数が増えるため、いつも通りの作業や運動だとしても、体に負担がかかります。さらに脱水状態が加わると、命の危険性もあります。実際、中国ではマスクをつけたまま走っていた中学生が急死したというニュースも流れていました。

深川保健所に設置されているコロナの相談センターには、気温が上がってから、高齢者からの体調不良を訴える電話が増えているそうです。状況を聞くと、マスクを着用したまま畑仕事やハウス内での作業をしていたようで、症状から熱中症の可能性が高いということでした。

これからの季節、家のまわりの畑仕事などで、家族以外の人と接することがない場合はマスクをする必要はないと思います。また、運動のためウォーキングをする時なども、一人か二人（家族など）で郊外を歩く場合はマスクは必要ないでしょう。例えば、ポケットにマスクを入れておいて、知り合いと話をするときやスーパーなどの屋内に入る時にマスクを着用するようにしましょう。

健康福祉課健康グループ

妹背牛町のお知らせ

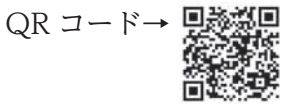
information

新型コロナウイルス感染症に関連した 人権問題

新型コロナウイルス感染症に関連して、感染者・濃厚接触者、医療従事者などに対する誤解や偏見に基づく差別は決してあってはなりません。公的機関の提供する正確な情報を入手し、冷静な行動に努めましょう。

新型コロナウイルス感染症に関連した人権問題に対して、法務大臣からメッセージが発出されていますので、ご覧ください。

【法務大臣メッセージ (YouTube 法務省チャンネル)】

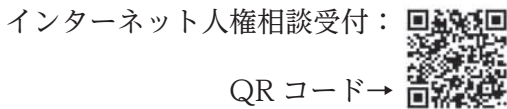


電話・インターネットによる人権相談窓口
(電話受付時間:平日午前8時30分~午後5時15分)
みんなの人権 110 番 (ナビダイヤル):

0570-003-110

子どもの人権 110 番 (フリーダイヤル):
0120-007-110

女性の人権ホットライン (ナビダイヤル):
0570-070-810



QRコード→

令和2年夏イベント中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響により今年はお祭りのイベントを行わないことが決定しています。

- ・もせうし遊歩市 (7月)
- ・豊年祈願焼肉祭り
- ・もせうし夏まつり (町民まつり)
- ・商工会青年部女性部チャリティービールパーティー

妹背牛駐在所よりお知らせ

「法務省管轄支局」からの手紙に注意

「法務省管轄支局管理部」からの「民事訴訟」や「差し押さえ」に関する手紙が妹背牛町内に郵送されておりますが、これは特殊詐欺です。

この世の中に「法務省管轄支局」なる団体は存在しません。

相手に連絡してはいけません。連絡前に警察に相談を。

深川警察職員を騙った詐欺に注意

「逮捕した詐欺グループが、あなたの名義の通帳を…」と深川の警察署員を騙る不審電話が隣接市町村で発生しています。

そんな電話は「念のため…」と切った後、深川署 TEL 23-0110 まで確認願います。

新型コロナ肺炎の便乗事案に注意

「コロナ対策で給付金が…」 「検査キットを送ったが…」 「マスクを無料で…」 「水道管からウイルスが検出された…」 などのウソの電話やメールが全国的に発生しています。

不審な電話やメールは相手にせず、まずは家族や警察に相談を。

「押し買い」に注意

近隣市町村で、「古いオーディオの無料鑑定を」との電話がありました。

それは家の中に上がる口実で、あとで貴金属を強引に安く買たたく「押し買い」に変わる可能性があります。

「無料で…」を信じず、必要の無いサービスは最初から断りましょう。

深川警察署妹背牛駐在所

戸籍の窓

5月16日~6月15日 届け出分

お誕生おめでとう

ございます

梨木 葵衣ちゃん 5月26日 拓馬さん

お悔やみ

申し上げます

齋藤 健吾さん 5月22日 80歳

木村 マツ子さん 5月24日 85歳

大谷内 留吉さん 6月6日 87歳

梅田 いちさん 6月14日 101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

小西 喜明様 (11区)

母 小西 正子氏 死去に際して

齋藤 邑子様 (1区)

夫 齋藤 健吾氏 死去に際して

木村 初子様 (1区)

母 木村 マツ子氏 死去に際して

大谷内 カツ様 (1区)

夫 大谷内 留吉氏 死去に際して

母 梅田 英司様 (函館市)