

# これからの季節は 熱中症に注意!!



これからの季節は気温が上がり、作業時や運動時に熱中症になる方が増える傾向にあります。

また、梅雨時期には湿度が急激に上がることがあるため熱中症のリスクがさらに高まります。

## 熱中症ってなに?

人の体は、36～37℃の範囲で体温が調節されており、それを超えると自律神経の働きで体から熱を放出しようとし、しかし、暑い環境で体内にこもった熱を放出できなくなると、体温を調節する機能がコントロールを失い、体温が上昇し体調に異変が生じます。これを熱中症といいます。

## 熱中症になるとどうなるの?

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・生あくび
- ・大量の発汗
- ・筋肉痛
- ・筋肉のこむら返り



症状が  
すすむと  
.....>

- ・頭痛
- ・嘔吐
- ・倦怠感
- ・判断力低下
- ・集中力低下
- ・虚脱感



## 上記のような症状が出たら

- ①エアコンがきいている室内や風通しが良く、涼しい場所(日陰)へ移動しよう。
- ②水分が取れる場合、水分補給をしよう。(自分で飲めない場合は、誤飲の恐れがあるから、無理には飲ませない)
- ③衣服を緩めて、首や脇の下、足の付け根などを冷却しよう。
- ④自力で水分を取れない場合や反応がおかしい場合は直ぐに救急車を呼ぼう。



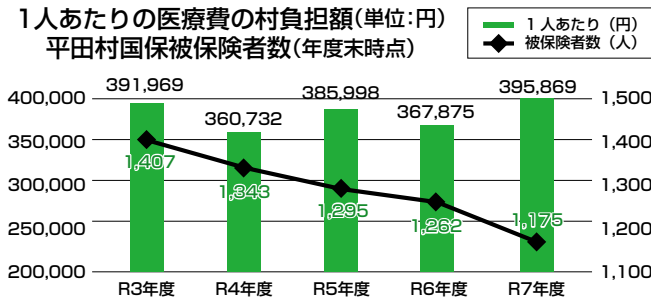
## 熱中症を予防するには?

- ①部屋に温湿度計を設置し室内の温度を管理する。
- ②扇風機やエアコンで換気や除湿を積極的に行う。
- ③のどが渇く前からこまめに水分補給をする。
- ④外出時は直射日光をさけるため日傘や帽子を活用する。
- ⑤涼しい服装、汗を放散しやすい服装をする。
- ⑥涼しい時間帯に運動やウォーキング等で汗をかく習慣を身に着ける(暑熱順化)。



## 国保だより

全国的に国民健康保険は、加入者の年齢層が高く、所得水準が低いなど、構造的な問題を抱えており、本村の運営も年々厳しさを増しております。医療費の伸びを抑えることにより、保険税の負担が軽くなる可能性があり、安定した国保運営につながります。国保を安心してご利用いただくため、医療費の抑制と保険税の納付に、ご理解とご協力をお願いします。



1人当たりの医療費は年度ごとに増減を繰り返しています。これは被保険者数が年々減少しており、1人の医療費の増加が一人当たりの負担額に反映されやすいためです。

医療費の高騰を防ぐためにも、「特定健診・特定保健指導」等の健診を毎年必ず受け、病気の予防や早期発見・早期治療に努め、重症化を予防しましょう。

### 医療費を大切に ～医療機関や薬との上手な付き合い方～

- ・ 同じ病気で複数の病院等を受診すると、診療料など費用が二重にかかるため控えましょう。
- ・ 緊急時を除いては、診療時間内の受診を心掛けましょう。
- ・ お薬手帳を活用して、薬の重複を防ぎましょう。
- ・ ジェネリック医薬品の利用を検討してみましょう。

※**ジェネリック医薬品**とは、特許期間が終了した薬と同じ主成分・効果を持つ医薬品です。新たな開発費がかからないため、一般的に**先発医薬品**(最初に開発・販売された薬)より低価格で購入できます。

住民課(国保担当) ☎55-3112、 税務課(保険税担当) ☎55-3113

## 年金だより

国民年金に加入中または、国民年金に加入される方へ

**マイナポータルから国民年金手続きの電子申請ができます。**

対象  
手続

- ①国民年金(第1号被保険者)加入の届出  
⇒お勤め先を退職した場合などの、国民年金へ加入する手続
- ②国民年金保険料 免除・納付猶予の申請  
⇒経済的に保険料の納付が困難な場合に、納付の免除または猶予を申請する手続
- ③国民年金保険料 学生納付特例の申請  
⇒学生の方が保険料の納付が困難な場合に、納付の猶予を申請する手続
- ④国民年金付加保険料納付申出(辞退)の申出  
⇒将来の基礎年金の額を増やす場合に、付加保険料を納付するための手続
- ⑤国民年金付加保険料該当(非該当)の届出  
⇒農業者年金に加入した場合に付加保険料を納付するための手続
- ⑥国民年金保険料の産前産後免除の届出  
⇒出産予定または出産した場合等に産前産後期間が免除となる手続



- メリット1 ▶ スマートフォンから申請ができます！
- メリット2 ▶ 24時間365日申請することが可能です！
- メリット3 ▶ 処理状況や申請結果も確認することができます。

手続きするには・・・まずは **マイナポータルの「利用者登録」が必要です!!**

※マイナポータルについては、スマートフォンやPCでインストールが可能です。

※手続きにはマイナンバーカードと、カードの受取時に設定したパスワードが必要です。

その他ご不明な点は下記までご連絡ください。

国民年金 電子申請 **検索** 電話で確認⇒ねんきん加入者ダイヤル0570-003-004

住民課 ☎55-3112