

健康ひろば

みんな健康！
元気・いきいき寄居町！

ワンポイント アドバイス

熱中症に注意しましょう
危険なのは**真夏**だけじゃない！



熱中症は、真夏の暑い時期だけでなく、梅雨の合間に突然気温が上がったときなど、体が暑さに慣れていない時期も発症します。梅雨の時期は湿度が高いため、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすくなることも熱中症を引き起こす原因の一つです。また、屋内での熱中症の発症も多くみられます。屋内にいてもしっかりと暑さ対策をとり熱中症を予防しましょう。

熱中症を引き起こす**3**つ要因

1.環境	2.からだ	3.行動
<ul style="list-style-type: none"> ・気温が高い ・湿度が高い ・風が弱い 	<ul style="list-style-type: none"> ・暑さ慣れが不十分 ・睡眠不足や朝食抜きなどの低栄養状態 ・発熱や下痢などの体調不良 	<ul style="list-style-type: none"> ・水分補給できない状況 ・長時間の屋外作業 ・激しい運動

3つの要因により体内の水分、塩分のバランスが崩れて体温調節ができず**体温上昇**

→ **熱中症を発症**

軽 症：めまい、立ちくらみ、筋肉痛など
 中等症：頭痛、吐き気、嘔吐など
 重 症：けいれん、意識障害、意識がないなど

熱中症予防のポイント

- 規則正しい生活を心掛け、徐々に暑さに慣れるようにしましょう。
- 涼しい素材の服やゆとりのある服装などで、暑さを調節しましょう。
- のどが渇く前に、水分をこまめに補給しましょう。
- 体調の悪いときは無理をしないようにしましょう。
- 室内では、エアコンを使って、温度と湿度の調節をしましょう(目安は温度28℃、湿度50～60%)。
- マスクを着用する場合は、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をするようにしましょう。

熱中症が疑われるときの応急処置

- 風通しのよい日陰や、エアコンが効いている室内へ移動させる。
- 冷却剤や氷などで、首や脇の下、太ももの付け根などを冷やして体温を下げる。
- 水分と塩分を補給する(自力で摂取できない場合は医療機関へ搬送)。

8月の保健事業 持ち物 要事前予約 健康づくり課 ☎581・2121内線211・212

※新型コロナウイルス感染症等の影響で変更になる場合は、本誌または町公式ホームページでお知らせします。
 ※感染症対策のため、受付の際に当日の体調確認を行いますので、必ず検温してからお越しください。また、終了後は速やかにお帰りください。

●乳幼児健康診査

種別	日	場所	対象	受付時間
1歳6カ月児健康診査	5日(木)	役場7階健康診室	令和元年12月生 令和2年1月生	通知でお知らせします。
3歳児健康診査	26日(木)		平成30年2月生	

☎母子健康手帳、役場からの通知、お子さんの歯ブラシ、3歳児は尿の入ったビニール袋
 ※新型コロナウイルス感染症等の影響で変更になる場合は、対象者にご連絡します。

●パパママ学級

日	時間	場所	対象
19日(木)、20日(金)	13:00～16:15	保健福祉総合センター	パパ・ママになる方(妊娠16週以降の安定期の方)定員4組

☎母子健康手帳、筆記用具
 ※事前予約制で、半日コースで実施します。

●こころの健康相談

日	時間	場所	対象
18日(水)	13:30～14:30	役場2階健康づくり課	こころの健康について悩みをお持ちの方、その家族および関係者

●健診結果相談会

健診結果相談会は、随時個別相談を受け付けていますので、健康づくり課へお問い合わせください。

●ふるさと健康体操(生活習慣病予防軽運動教室)

日	時間	場所
5、19日(各木曜日)	10:00～11:00	勤労福祉センター(よりい会館)3階スポーツレクリエーション室
23日(月)	13:30～14:30	男衾コミュニティセンター多目的ホール

☎マスク着用、運動しやすい服装、水分補給できるもの、上履き
 ※全日、自主活動日となります。

新型コロナウイルスに関する相談窓口	
受診・相談センター	☎048・762・8026 FAX 048・816・5801 午前9時～午後5時30分(土・日曜日、祝日を含む毎日)
県民サポートセンター	☎0570・783・770 FAX 048・830・4808 24時間、年中無休

お知らせ 携帯型熱中症計の配布および電池交換の終了について

民生委員を介した、65歳以上のひとり暮らしの高齢者の方を対象とした携帯型熱中症計の配布および電池交換は令和2年度をもって終了しました。現在、携帯型熱中症計をお持ちの方については返還の必要はありません。引き続きご利用ください。

今後は65歳以上のひとり暮らしの高齢者の方を対象に、置いておくだけで熱中症の危険度が分かる「熱中症情報予防カード」を配布します。希望される方は福祉課窓口でお渡ししますので、熱中症予防にお役立てください。
 ※熱中症情報予防カードは数に限りがあります。



☎福祉課 ☎581・2121内線123・124

ご利用ください！ 里の駅アグリ館

アグリ館には、4つの加工室があり、どなたでも農産物の加工製造ができます。お一人でもご利用いただけますので、気軽にお申し込みください。



また、町内産の原材料を使ったキーマカレーをお楽しみいただけるカフェも併設しています。詳しくは、アグリ館ホームページをご覧ください。

▶利用料金

(単位：円)

加工室(主な加工品目)	午前	午後
菓子加工室(クッキー、パン)	1,050	1,050
ジュース加工室(ジュース、ジャム)	1,500	1,500
製麺室(うどん)	1,050	1,050
ジェラート加工室	1,050	1,050

※午前は8:30～12:30、午後は13:00～17:00

☎☎里の駅アグリ館
 (折原1810-2、☎577・3743)

年金特報 年金についての情報を毎月お届け! 今月は「ご存じですか? 障害基礎年金」

障害基礎年金は、病気やけがによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、現役世代の方も含めて受給できる年金です。

受給条件を満たし、医師の診断書等に基づいて審査をした結果、障害等級に該当となった場合に支給されます。詳しくは町民課、または年金事務所へお問い合わせください。

▶令和3年度の障害基礎年金額

1級 **97万 6,125円** 2級 **78万 900円**

※障害基礎年金の等級は、障害者手帳の等級とは異なりますのでご注意ください。

▶受給対象となる方(①～③すべてに該当する方)

- ①障害の原因となった病気やけがについて、初めて医師等の診療を受けた日(初診日)が、国民年金加入期間にあるか、国内在住の方で20歳未満、または60歳以上65歳未満の年金未加入期間(老齢基礎年金を繰り上げて受給している方を除く)にあること。
- ②障害の原因となった病気やけがによる障害の程度が、初診日から1年6カ月後、または20歳に達したときに、障害等級1級または2級程度に該当していること。

- ③国民年金保険料の納付要件を満たしていること(初診日が20歳未満の年金制度に加入していない期間の場合不要)。
 ※先天性疾患等による障害がある方の場合、20歳になったときに「20歳前障害者」として障害基礎年金の請求ができます。

☎町民課 ☎581・2121内線111・112

☎熊谷年金事務所 ☎522・5012

※問い合わせの際は、基礎年金番号・住所・氏名・生年月日を確認させていただきます。

