

■熱中症予防のために

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、汗による体温調節ができなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。屋外だけでなく、室内でも何もしないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡に至ることもあります。蒸し暑いこの時期は、特に注意が必要です。

【予防のポイント】

- (1)暑さを避ける
  - 室内では
    - ・扇風機やエアコンで温度調節
    - ・遮光カーテン、すだれを利用
    - ・室温をこまめに確認
  - 屋外では
    - ・帽子や日傘で首の後ろに直射日光が当たるのを防ぐ
    - ・日陰の利用、こまめな休憩
    - ・炎天下の外出はできるだけ控える
  - からだの蓄熱を避ける
    - ・通気性がよく、吸湿性、速乾性のある衣服を着用する

- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす

(2)こまめに水分補給する

- ・室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）などを補給する。
- ※アルコールは尿量を増やし、水分を排出してしまうので、ビールなどで水分補給はできません！

(3)暑さに負けない体力を

- ・バランスのとれた食事で、朝食を欠かさずとる
- ・適度な運動と十分な睡眠

【熱中症が疑われる人を見かけたら】

- 涼しい場所へ
  - 衣服をゆるめ、からだを冷やす（特に、首の回り、わきの下、足の付け根など）
  - 水分補給
    - ※自分で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！
- 【とくに注意すべきは】
- こんなとき
    - ・暑くなりはじめたばかり
    - ・急に暑くなった
    - ・熱帯夜の翌日 …など

唇の乾燥や尿量減少は脱水症のサイン！

- こんなところ
  - ・日差しの強いところ
  - ・家庭のお風呂
  - ・体育館、運動場
  - ・工事現場 …など
- 高齢者や乳幼児は特に注意が必要です
  - ・高齢者は暑さを感じにくく、衣類での調節や水分補給が遅れがちで、体温調節機能も低下するため、室内でも熱中症の心配があります。
  - ・乳幼児は身長が低く、温度の高い地面に近い上、体温調節機能が未熟なので、熱中症には十分な注意が必要です。

いんぷおめーしょん  
情報蔵

information

ねんきん

■ご存じですか？

「国民年金基金」

国民年金基金は、自営業の方など国民年金の第1号被保険者で保険料を納めている60歳未満の方が加入して、掛金の税優遇を受けながら積み立て、老後に国民年金の上乗せ年金として受けられる公的な年金です。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）
- 道内に住民票のある方

※国民年金に任意加入されている60歳以上65歳未満の方も加入できます。

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」の対象になります。
  - 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。
- 詳しくは北海道国民年金基金（フリーダイヤル0120-65-4192）までお問い合わせください。

# 戸籍の窓

5月16日～6月15日 届け出分

お悔やみ

申し上げます

片山 昭子 さん 6/8 88歳  
川田 慶幸 さん 6/13 79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

■6区 湯浅 博行 様  
母 湯浅 正子 氏 死去に際して

■8区 片山 律雄 様  
母 片山 昭子 氏 死去に際して

■8区 川田 謙二 様  
父 川田 慶幸 氏 死去に際して



## けいさつ

■夏の交通安全運動の実施  
その酒で失う信頼

家族の未来へ

◎7月13日は「飲酒運転根絶の日」です。

「飲酒運転をしない、させない、許さない」を合言葉に、飲酒運転による悲惨な交通事故を無くしましょう。

◎運動期間

7月11日(月)～20日(水)

■夏の交通安全事故防止

7月は、学校や職場の夏休み時期となり、観光やレジャーが最盛期を迎え、居眠り運転による正面衝突事故や車両単独事故が増加する傾向があります。

◎交通事故防止のポイント

(1) 子どもと高齢者

☆子どもの道路への飛び出し、高齢者の信号無視、斜め横断などに注意をしましょう。

(2) 居眠りなどの観光・レジャー型

☆暑さや疲れによる集中力の低下に十分注意して、眠気を感じたら早めの休憩を！  
☆スピードの出し過ぎ、無理な追越しは絶対にやめましょう。

☆行楽に出かけるときは、事前に渋滞などの交通情報を確認して余裕のある運転計画を立てましょう。

(3) 自転車・二輪車

☆道路や交差点への自転車の飛び出し、カーブなどでの二輪車の転倒、対向車線飛び出し等に注意しましょう。

・自転車運転中に信号無視や一時停止、酒酔い運転などの危険なルール違反を繰り返すと自転車運転者講習を受けることになります。

(4) シートベルトの着用

☆車の中で、ここだけは安全という座席はありません。すべての座席でシートベルト・チャイルドシートの正しい着用をしましょう。

## しょうぼう

■花火・火遊びによる火災を防止しよう！

夏の楽しみ花火。子供たちにとっては、楽しみな季節となりました。

しかし、夏の娯楽として家族や友達と楽しめる花火も取り扱いを誤ると、火災

になったり、火傷を負うなどの事故につながります。

花火の取り扱いには十分注意し、楽しい夏の思い出にしましょう。

◎花火を安全に遊ぶポイント

・気象条件を考え、風の強い時には花火をしないようにしましょう。  
・花火に書いてある説明書をよく読み、注意事項を必ず守り、正しく取り扱います。

・花火を人や家に向けたり、燃えやすい物のある場所で行うのはやめましょう。  
・必ず水の入ったバケツを用意し、遊び終わった花火はバケツの水につけて、残りの火を完全に消しましょう。  
・一度にたくさん花火に火をつけないようにしましょう。

・吹出し、打上げ等の筒物花火は、途中で花火が消えてものぞくのはやめましょう。

・子供たちだけで花火をするのではなく、大人と一緒に花火をしましょう。

◎火遊びによる火災防止のポイント

・ライターやマッチを子供の手の届くところに置かない。  
・子供だけで火を取り扱わない。  
・不要になったライターは捨てる。

・火に興味を覚え始めたら、正しい知識と正しく安全に使う方法を教える。  
・火遊びをしている子供を見かけたら、自分の子供に限らず、火災の恐ろしさを教えて、今後火遊びをしないように注意する。