



汗をかいたら

熱中症とは、環境温度が皮膚温度より高く、多湿の状態に長時間さらされることであらわれる様々な体調不良をまとめていいます。筋肉のけいれん、倦怠感、頭痛、頻脈や尿量の減少など脱水が考えられる状態、意識障害などの中枢神経障害が見られた場合は速やかな対処が必要です。

手当の中心は「安静・冷却・水分補給」です。涼しい所やエアコンのある場所で安静を保ち、風通しを良くして塩分を含む水分を補給し、頭、首、わきの下、股関節を中心に冷やし冷水を噴霧したり扇風機を使用したりするのも有効です。症状が出た時、少しでも異変を感じた時は医療機関で受診しましょう。



水分・塩分の補給を

# 熱中症に注意しましょう

## 熱中症にかかりやすい人

- ・体力の弱い方
- ・肥満の方
- ・体調不良の方(寝不足・疲労が蓄積している方)
- ・暑さに慣れていない方
- ・風邪などで発熱している方
- ・怪我などをしてしている方
- ・熱中症になった事のある方

## 熱中症がひどくなりやすい人

- ・高齢者や乳幼児の方
- ・心疾患をお持ちの方(冠動脈疾患など)
- ・高血圧の方
- ・アルコール中毒の方
- ・糖尿病の方
- ・汗をかきにくい体質の方

## 熱中症の発生しやすい環境や活動条件

- ・前日までに比べ急に温度が上がった場合
- ・気温が高くなくても湿度が高い時
- ・活動場所がアスファルトなどの人工面で覆われている所や草が生えていない裸地、砂の上などの場合
- ・窓を閉め切った車の中
- ・休み明け、スポーツの練習初日
- ・スポーツの練習が連日続いた時の最終日前後

## 診療についてのお知らせ



### <乳腺外科外来>

7月7日から毎週木曜日、乳腺外科外来を開始しています。

乳腺外科専門医  
鈴木 栄治 医師

### <麻酔科>

7月1日から麻酔科に常勤医師が着任しました。

麻酔科  
早藤 昌樹 医師

# 国保年金あらかると

## 国民年金保険料の追納制度をご存知ですか？

国民年金には、保険料を納めることが経済的に困難な場合、申請によって保険料の納付が免除または猶予される制度があります。

この制度により保険料免除や納付猶予などを受けた期間は、年金を受け取るために必要な受給資格期間には算入されませんが、将来受け取る年金額は、保険料を全額納付した場合より少なくなります。

そのため、これらの期間は10年以内であれば、後から保険料を納付すること(追納)ができるようになっていきます。将来受け取る年金額を増額するためにも「追納」をお勧めします。

### 【平成23年度中に追納する場合の額】

年 度	全額免除 納付猶予 学生納付特例	3/4 免除	半額 免除	1/4 免除
平成13年度の月分	15,350円	-	-	-
平成14年度の月分	14,760円	-	7,380円	-
平成15年度の月分	14,540円	-	7,270円	-
平成16年度の月分	14,340円	-	7,170円	-
平成17年度の月分	14,380円	-	7,190円	-
平成18年度の月分	14,440円	10,830円	7,220円	3,610円
平成19年度の月分	14,470円	10,840円	7,230円	3,610円
平成20年度の月分	14,580円	10,940円	7,290円	3,640円
平成21年度の月分	14,660円	10,990円	7,330円	3,660円
平成22年度の月分	15,100円	11,320円	7,550円	3,770円

※平成21・22年度はまだ加算が付きません。

なお、追納する場合の保険料の金額は、免除や納付猶予を受けた当時の金額のままであります。3年度目以前の保険料については、経過期間に応じて加算額が上乗せされます。

追納保険料は、先に経過した月の分から順次納めていただくこととなります。



## 一日年金相談所

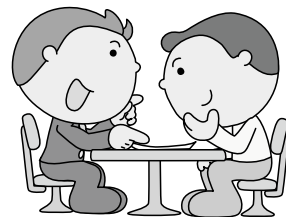
日 時 8月25日(木)  
10時～16時

場 所 安曇川公民館

申込方法 予約専用電話でお申し込みください。

【電話】大津年金事務所  
☎077-521-1489  
平日8時30分～17時

※この電話では予約以外のご用件はお受け出来ません。  
※予約受付は、定員になり次第、締め切りとなります。



国民年金保険料の納付には、毎月納めに行く手間が省け、納め忘れがない口座振替をお勧めします。口座振替の中には割引のあるお得な振替方法(早割・一年前納・半年前納)もあります。

口座振替は、全国の銀行・郵便局・農協・漁協・信用金庫・信用組合・労働金庫で利用できます。申し込みの際は、年金事務所や金融機関に備え付けの申出書に必要な事項を記入して、口座振替を希望される金融機関等の窓口へ提出してください。

国民年金保険料の納付は、**便利・安心・確実な口座振替で！**



国民年金課 ☎(25)8137