

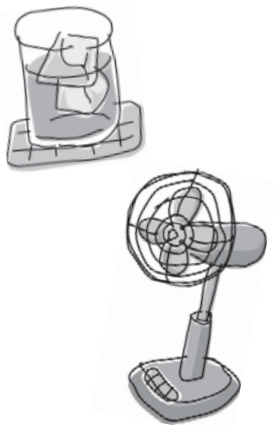


熱中症の症状

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ます。高温多湿の環境に長時間さらされて筋肉のけいれん、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手当が必要です。

日本の夏は、高温多湿のため、熱中症の発生する危険性が高く注意が必要です。

熱中症に注意



手当の方法は・・・

安静・冷却・水分補給

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に受診しましょう。

★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
- ・風邪など発熱している方
- ・怪我などをしている方
- ・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
- ・気温が高くなっても湿度が高い時
- ・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

外来からのお知らせ

〜特殊外来 甲状腺外来〜
7月から毎週水曜日に甲状腺外来を行っています。場所は人間ドック室です。
ご質問等ございましたら外来スタッフまでおたずねください。

国保年金あらかると

国民年金保険料は
まとめて前納がお得！

毎月納付書で納付するよりも約1,000円お得です
申し込みは8月末まで

		差額
●現金で毎月納付	15,100円×6月=	90,600円
●口座振替で6か月分を前納		89,570円

10月分から翌年3月分までの6か月の国民年金保険料を口座振替でまとめて納付（6か月前納）されると、保険料が89,570円となり、毎月15,100円を納付されるよりも1,030円お得です。ぜひご利用ください。
お申し込みは8月末までに口座振替を希望される金融機関等または、大津年金事務所までお願いします。引き落とし日は11月1日です。
現在、口座振替による毎月納付を利用されている方が、6か月前納を希望される場合は、あらためて口座振替方法の変更手続きが必要です。

一部免除の方は、残りの
保険料を納め忘れなく！

納められない場合は未納期間と同じ扱いになります

一部免除の種類	納めるべき保険料額（平成22年度）		
3／4免除	（1／4納付）	月額	3,780円
半額免除	（半額納付）	月額	7,550円
1／4免除	（3／4納付）	月額	11,330円

国民年金保険料の免除申請をされた方のうち、一部免除（1／4免除・半額免除・3／4免除）が承認された方は、残りの一部保険料を納付されないことと未納期間と同じ扱いとなり、将来支給される老齢基礎年金を受け取るために必要な期間に算入されません。また、ケガや病気で「万が一」のことがあっても、障害基礎年金や遺族基礎年金を受給できない場合があります。
保険料の時効は該当納付月の納付期限（翌月末）から2年です。2年を経過すると納めることができなくなるのでご注意ください。
納付書がお手元ない方は、大津年金事務所（☎077-15211789）までご連絡ください。

☎国保年金課 ☎(25) 8137

健康づくり絵画
募集中！

日頃からの健康づくりに対する意識を高めていただくために、小学生を対象に健康づくりに関する絵画を募集しています。最優秀作品は、健康づくり推進等ポスターとして活用させていただきます。

- ▼テーマ 健康づくりに関すること
- ▼対象者 小学生（県内の小学校に就学）
- ▼募集規定
 - ・用紙…画用紙（四ツ切）縦長
 - ・画材…クレヨンか絵の具。
 - ・作品の裏面に次の①～⑦を記入してください。
 - ①絵のタイトル②氏名（ふりがな）③小学校名④学年⑤保護者の氏名⑥住所⑦電話番号
 - ・応募作品は1人1点とし、個人作品で未発表のものに限ります。

- ▼入選等
 - 《最優秀賞》 全学年から1点 5,000円の図書カード
 - 《優秀賞》 低学年、高学年各5点 3,000円の図書カード
 - 《参加賞》 全員
- ※入選等については、滋賀県国民健康保険団体連合会ホームページ等で発表

▼締切日 9月10日（金）必着

- ★その他
 - ・作品の著作権は、滋賀県国民健康保険団体連合会に帰属します。
 - ・最優秀作品は、ポスター用に再校正します。
 - ・入選含む応募作品は、市町等の健康づくり推進事業に活用させていただきます場合があります。
 - ・作品は、原則返却します。
 - ・個人情報、その他の目的には一切使用しません。

☎・☎ 520-0043
大津市中央4丁目5番9号
滋賀県国民健康保険団体連合会 企画課企画調査係
☎ 077 (522) 2960