



こんなとき  
どうしたら  
いいの？

# 熱中症の予防や対処法について 教えて！

**Q** 熱中症にならないためには  
どうしたらいいの？

**A** 熱中症は予防が大切です。  
熱中症は気温などの環境条  
件だけではなく、体調や暑さに対す  
る慣れなどが影響して起ります。  
次のことに注意してください。

- 気温が高い日
  - 湿度が高い日
  - 風が弱い日
  - 急に暑くなった日
- 特に注意が必要な人

- 高齢者や幼児
  - 肥満の人
  - 体調の悪い人
  - 持病のある人
  - 暑さに慣れていない人
- 急に暑くなった日や、活動の初日



などは特に注意してください。

人間の体は暑い環境で作業を始めて  
から3〜4日経たないと、体温調節が  
うまくいきません。このため、急に暑  
くなった日や、久しぶりに暑い環境で  
活動したときには体温調節がうまくい  
かず、熱中症で倒れる人が多くなって  
います。また、熱中症の予防法として  
は次のものがあります。

### 体調を整える

睡眠不足や風邪気味など、体調の悪  
いときは暑い日中の外出や運動は控え  
ましょう。

### 服装に注意

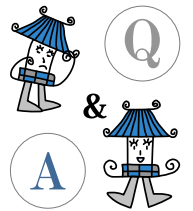
通気性の良い服を着て、外出時には  
帽子や日傘を使用しましょう。

### こまめな休憩

屋外での活動時には、日陰などを利  
用してこまめに休憩をしましょう。

### こまめな水分補給

「のどが渴いた」と感じたときは、  
すでにかなりの水分不足になっている  
ことが多いものです。定期的に少しづ  
つ水分を補給しましょう。汗をかいた  
時には塩分の補給も忘れないようにし



ましょう。特に夏場にはスポーツドリ  
ンクを飲むのがおすすめです。

**Q** 熱中症になってしまったら、  
どうしたらいいの？

**A** まず、緊急事態であることを  
認識してください。そして、  
次の行動をとってください。意識がな  
くなったり、けいれんを起こしている  
ような重症の場合は、救急車を呼ぶこ  
とはもちろん、現場での対処が特に重  
要です。

① 涼しい日陰やクーラーの効いた室内  
などへ移動する。

② 衣類をゆるめて休む。

③ 身体を冷やす。

※氷や、冷たい水でぬらしたタオルを  
手足に当てる。

④ 水分を補給する。

※水分だけでなく、0.1割程度の塩  
水かスポーツドリンクを少しずつ何  
回にも分けて補給する。

⑤ 回復しない場合は医療機関へ運ぶ。

問 山辺広域行政事務組合

☎ 0743・62・9119

# てんいち先生

※「てんいち」とは、てん（英語の10）と、いち（1）を合  
わせて11（毎月11日は人権を確かめあう日）という意味です。





### 付加年金の年金額の計算方法

計算式付加年金の年金額 = 200円 × 付加保険料納付期間の月数

付加年金年額受取額早見表 (単位:円)

#### 具体例

付加保険料を  
20年間納付した場合  
付加保険料の納付額  
400円 × 12月 × 20年  
= 96,000円  
付加年金の年金額  
200円 × 12月 × 20年  
= 48,000円

納付期間	納付額	付加年金受取額 (1年間)	付加年金受取額 (2年間)
1年	4,800	2,400	4,800
5年	24,000	12,000	24,000
10年	48,000	24,000	48,000
15年	72,000	36,000	72,000
20年	96,000	48,000	96,000
30年	144,000	72,000	144,000
40年	192,000	96,000	192,000

96,000円を納付すると、毎年48,000円の付加年金が老齢基礎年金に上乗せして受け取れます。付加年金を2年受給すると、納付した付加年金保険料額と同額になりお得です。

#### 付加保険料の留意事項

- 納付は、申し込んだ月分からとなります。
- 老齢基礎年金と併せて受給できる終身年金ですが、定額のため物価スライド(増額・減額)はありません。
- 全額が社会保険料控除の対象となります。
- 保険料納付の免除・猶予を受けている人、専業主婦などの国民年金第3号被保険者、国民年金基金の加入者は申請できません。
- 納付期限(対象月の翌月末)を経過しての納付はできません。

### すくすく子ども食育プラン

#### 簡単! バランス朝ごはん

#### 作り方

- 1 トマトは皮と種をとり、粗いみじん切りにする。
- 2 チーズは1cm角に切る。
- 3 ボウルに卵を割りほぐし、1・2と塩を混ぜ合わせる。
- 4 フライパンにバターを溶かし、3を流し入れてオムレツを作り、器に盛りつける。

朝食をしっかりと食べるためには、朝早く起き、朝食を食べるための時間を充分とることが大切です。そのためには就寝時間を早くし、睡眠時間をしっかりとることが必要になります。

しかし、大人的生活習慣が夜型化し、子どもたちの就寝時間も遅くなっている傾向があります。町内幼稚園・保育園児(3~5歳)のアンケート調査からも、就寝時間が午後10時以降の子どもが15%みられました。正しい生活習慣を身につけ、元気に生活できるよう「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。



老後の備えに!

### 知ろう国民年金

## 付加保険料を納めて 年金受給額を増やそう

桜井年金事務所 ☎ 42-0033

町住民保険課国保医療・年金係 ☎ 34-2097

#### 付加年金とは

付加年金は、自営業・自由業・学生などの人が加入している国民年金第1号被保険者を対象とした任意の公的年金制度です。毎月の国民年金保険料(1万5040円)に合わせて、付加保険料(月400円)をプラスして納めると、老齢基礎年金受給時に付加年金が上乗せされます。

#### 手続きの方法

印鑑と年金手帳を持参し、町住民保険課国保医療・年金係、または桜井年金事務所まで手続きしてください。



### トマトオムレツ

1人分エネルギー 130kcal

#### 材料 (4人分)

- ▶卵.....4個
- ▶トマト.....1 / 2個
- ▶プロセスチーズ.....20g
- ▶塩.....少々
- ▶バター.....大さじ1