



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、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、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしてい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することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、次のことに注意し、熱中症による健康被害を防ぎましょう。
暑さを避ける

室内では：

- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 室温をこまめに確認

外出時には：

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- 通気性のよい、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

こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、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）などを補給しましょう。

Q

熱中症が疑われる人を見かけたら、どうしたらいいの？

A

次の3つの処置をしてください。

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる。

からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす。（特に、首の周り、脇の下、足の付け根など）

水分補給

水分・塩分、経口補水液などを補給する。

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

ご注意

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

高齢者や子ども、障がいのある人は、特に注意が必要です

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。

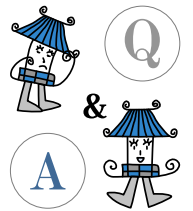
子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。

のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給しましょう。

節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください

気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用しましょう。

保健センター ☎ 33・8000



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。





付加年金額の計算方法

付加年金の受給額（年額）

200円 × 付加保険料納付期間の月数



老齢基礎年金受給時に上乗せされます。

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ヵ月 × 20年
= 96,000円

付加年金の受給額（年額）

48,000円

96,000円の付加保険料額で、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、納付した付加保険料総額と同額になり、3年目以降はお得になります。

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（1万5590円）に合わせ、付加保険料（400円）をプラ

持ち物 印鑑、年金手帳

● 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員は、付加保険料を納付することはできません。



老後の備えに！

知ろう国民年金

国民年金付加保険料を納めて年金を増やしませんか？

桜井年金事務所 ☎ 42-0033

町住民保険課国保医療・年金係 ☎ 34-2097

- 付加保険料は、老齢基礎年金と合わ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（増減額）はありません。
- 老齢基礎年金を繰り上げ請求すると減額され、繰り下げ請求すると増額されます。
- 付加保険料は、国民年金保険料と同じく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員は、付加保険料を納付することはできません。

第2次健康たわらもと21・第2次田原本町食育推進計画

野菜で健康！栄養バランス

作り方

- 1 キャベツは葉を1枚ずつはがしてかたい軸を切り落とし、5cm幅のざく切りにする。トマトは薄い輪切りにする。長ねぎ、人参はみじん切りにする。
- 2 ボウルにAを入れ、よく混ぜ、肉だねをつくる。
- 3 耐熱皿にキャベツの3分の1量をしき、その上に2の肉だねの半量を広げ、トマト・チーズの半量、キャベツの3分の1量をのせる。同様に残りの肉だね・トマト・チーズ・キャベツを順に重ねる。
- 4 3にコンソメスープの素をふりかけ、電子レンジで8分（500W）加熱する。
- 5 4を4等分に切り分けて器に盛り、蒸し汁をかける。

健康づくりのためには、野菜は欠かせません。野菜はエネルギーが低く、食べる量を増やしてもエネルギーをとりすぎず、肥満や糖尿病の予防に役立ちます。しかし、ドレッシングや調理に使用する油などはエネルギーが高いため、これらの量に気をつけて野菜をとりましょう。



トマトとキャベツの重ね蒸し

1人分エネルギー 104kcal

材料（4人分）

- ▶ A 鶏ひき肉……………140g 長ねぎ……………40g
人参……………20g
- ▶ キャベツ……………160g ▶ トマト……………1個
- ▶ スライスチーズ（とろける）……………2枚
- ▶ コンソメスープの素……………小さじ1弱