

熱中症を予防して楽しい夏を!

夏に向けて、熱中症になる方が増えてきます。
熱中症を知り、今年の夏も元気に過ごしましょう。

熱中症とは?

熱中症とは、室温や気温が高い中で作業や運動により、体の水分や塩分などのバランスがくずれ、体温の調節機能が働かなくなること、体温上昇・めまい・だるさ、ひどいときにはけいれんや意識障害など様々な症状をおこす病気です。

家の中でじっとしていても気温や湿度が高ければ熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

もしも、熱中症になってしまったら...

熱中症の応急手当

- 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
- エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあてる。
- 保冷剤などでわきの下、太もものつけねなど体を冷やす。
- 飲めるようなら水分を少しずつ頻回にとらせる。

※こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう

- ◇自分で水が飲めなかったり、脱力感やだるさが強くて動けない場合
- ◇意識がない・おかしい、けいれんがある場合

熱中症は予防ができる病気です。

暑い夏を元気に過ごすために、熱中症をよく知り、しっかり予防しましょう。

また、心臓や腎臓、その他持病をお持ちの方は、夏の過ごし方についてかかりつけの医師に相談しましょう。

■問い合わせ先 保健課(えぼか内)健康増進係 ☎63-2780

1 部屋の温度をこまめにチェック	2 室温28℃を超えないよう、エアコンや扇風機を	3 のどが渴いたら必ず水分補給
4 のどが渴かなくてもこまめに水分補給	5 外出の際は、体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も	6 適度に休憩をとりましょう
7 日ごろからバランスの良い食事と体力づくりを!!	熱中症予防の7つのポイント	

平成24年度 本宮市国民健康保険の税率が決定しました

国保

だより

KOKUHODAYORI

24年度の国保の使われ方

平成24年度国民健康保険特別会計の歳入歳出の予算は下記のとおりです。医療費の支払いが支出の大部分を占めており、皆さんからの国保税と国や県などからの交付金により支払いをしています。

しかし、医療費は年々増加傾向にあり、税負担の増額を防ぐためにも医療費の削減が求められています。

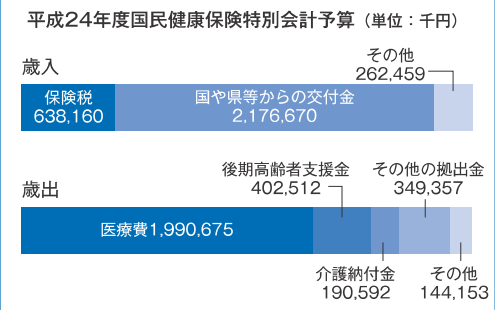
負担を増やさないために

市の医療費は、がんや生活習慣病などの原因によるものが多くなっています。病気を防ぐために、日ごろからの運動や早期の診察、定期的な健康診断を受けることが、医療費削減の有効な手段となります。一人ひとりの健康管理が負担の軽減につながります。

また、ジェネリック医薬品を使用することで医療費を削減する効果があります。ジェネリック

◆問い合わせ先

市民課 国保年金係
☎33-1111
(内線125・127)



後期高齢者医療制度からのお知らせ

- 被保険者証の更新について
現在使用している被保険者証は7月31日で有効期限が切れるため使用できなくなります。8月1日から新しい被保険者証(ピンク)をご使用いただくようになります。新しい被保険者証は7月下旬に送付を予定していますので、届かない場合や内容に誤りがあった場合は国保年金係までお問い合わせください。なお、期限が切れた被保険者証は誤使用や詐欺被害等防止のため、次の場所へ返却してください。
・市役所市民課 ・中央公民館
・白沢総合支所市民福祉課 ・白岩診療所
- 限度額適用認定・標準負担額減額認定証について
「限度額適用認定・標準負担額減額認定証」も有効期限が7月31日です。認定証をお持ちの方で、引き続き交付を受ける場合は、申請が必要となりますので被保険者証と印鑑を持参のうえ申請してください。
8月末までの申請であれば8月1日からの適用となります。

◆問い合わせ先 市民課 国保年金係
☎33-1111 (内線126・127)

街頭献血キャンペーン

日時 7月16日(月)
午前9時～午後6時
※受付終了時間 午後5時30分
場所 えぼか



■問い合わせ先
保健課(えぼか内)
健康増進係 ☎63-2780

献血の種類は、全血献血(200ml・400ml)です。また、骨髄バンクドナー登録も行います。献血が出来る年齢は、16歳から69歳までの方で、体重が45Kg、女性40Kg以上で健康な方ならどなたでも献血できます。

※平成23年4月1日より 17歳(男性のみ)から400ml献血が可能となりました。
※65歳以上の献血については、60～64歳の間に献血経歴がある方が可能です。