

予防が大切

熱中症に気をつけましょう

熱中症は、炎天下はもちろん、直射日光のあたらない室内でも多く発生しています。熱中症は命にかかわる病気ですが、熱中症についてよく知り、予防対策をきちんとすれば防ぐことができます。

◆熱中症を疑う症状とは

軽度の症状：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない

中度の症状：頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感

重度の症状：意識がない、けいれん、高体温、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐ歩けない、走れない

◆高齢者や子どもは特に注意

高齢者は暑さに対する感覚が鈍くなり、発汗など体から熱を逃す機能が低下しているので注意が必要です。

乳幼児は体温調節機能が十分発達していないため、特に注意が必要です。晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、子どもは大人以上に暑い環境にいます。

◆熱中症の予防対策

こまめに水分補給…のどの渇



きを感じる前に早めに水分を取りましょう。

汗をたくさんかいた時には塩分もあわせて補給しましょう。

外出時は帽子や日傘を使いましょう。



室内環境の整備…部屋の温度を測り、風通しをよくし、エアコン・扇風機を上手に使用しましょう。



十分に体調管理…1日3食栄養バランスのよい食事と十分な睡眠を取りましょう。



健康管理課 ☎ 73・1200

早めの受診を

個別健診は

9月30日(金)まで

匝瑳市国民健康保険加入の40歳〜74歳の人を対象にした「特定健診」および後期高齢者医療制度加入の人を対象にした「後期高齢者健診」を実施しています。

まだ受診していない人は、個別健診(医療機関)を9月30日(金)まで受診することができます。今後、混雑が予想されますので早めに予約し受診しましょう。

個別健診協力医療機関については、対象者へ事前に送付してある通知または広報そうさ5月号6ページをご覧ください。

なお、集団健診を希望する人は、9月11日(日)に保健センターで実施します。

◆問い合わせ

健診の内容について…健康管理課 ☎ 73・1200
受診資格について…市民課 ☎ 73・0086

※国民健康保険加入者は国保年金班、後期高齢者医療制度加入者は保険料班へ

乳がん・子宮がん集団検診

登録希望者は申し込みを

次の日程で乳がん・子宮がん集団検診を実施します。新規に登録を希望する人は、8月22日(月)までに申し込んでください。なお、すでに登録している人で、過去3年間に一度でも受診している人は、通知を送付します。

乳がん検診：10月1(土)、4(火)、5(水)、14(金)、18(火)、19(水)、20(木)、21(金)、24(月)、30(日)

子宮がん検診：12月4(日)、14(水)、15(木)、16(金)、17(土)、19(月)、20(火)



Q 年金手帳をなくしてしまつたのですが、再発行はできますか。

A 年金手帳を紛失した場合、再交付を受けられます。厚生年金加入中の人は勤務先に扶養されている人も配偶者の勤務先で再交付の申請を行ってください。年金手帳は勤務先の事業所を通じて交付されます。

国民年金加入中の人は、認印を持参の上、市役所で再交付申請を行ってください。年金手帳は後日、年金事務所か

ら本人あてに郵送されます。市役所での手続きの場合、年金手帳がお手元に届くまで3〜4週間ほどかかりますので、お急ぎの場合は直接年金事務所まで申請をしてください。

なお、国民年金や厚生年金に一度も加入したことがなく、共済組合のみ加入の人は年金事務所「基礎年金番号通知書」の再交付が受けられます。

日本年金機構 佐原年金事務所 ☎ 0478・54・1442

市民課 国保年金班 ☎ 73・0086

市の花チューリップ

オーナーを募集

そうさチューリップ祭り実行委員会では、来春の「第16回そうさチューリップ祭り」実施に向けて、チューリップオーナーを、8月1(月)から募集します。春の訪れとともに咲きそろう7万本のチューリップを、私たちと一緒に咲かせてみませんか。

また、楽しいイベントも企画しておりますので、皆さんの応募をお待ちしています。

◆募集内容

- 【個人】1口：2千円 球根数：50球 募集口数：750口
- 【団体】1口：2万円 球根数：400球 募集口数：60口

◆行事日程

- ①球根植え付け：11月3日(木)～5日(土) 9時～15時
- ※最終日の5日はおもちの無料サービスあり(雨天により中止の場合は6日(日))
- ※オーナーは区画の植え付けと除草作業などの管理を行っていただきます。
- ②チューリップ祭り：平成24年4月8日(日)から22日(日)まで

4月15日(日)はイベント



春には色あざやかな花を咲かせます

日として、朝からオーナー抽選会・もち投げが行われる予定で、この日は毎年大変なごわいです。

◆植え込み場所

野栄総合支所南側の花の広場においてオーナーごとに1区画を用意します。

◆申し込み

申込書に現金を添えて、実行委員会、野栄総合支所または産業振興課までお申し込みください(募集総数に達した時点で終了となります)。

問 産業振興課 商工観光室 ☎ 73・0089、野栄総合支所 ☎ 67・3111

健康づくり絵画

コンテスト作品の募集

健康づくりをテーマとした絵画を描くことで健康に対する自覚を促し、さらに広報用のポスターとして活用し、県民に広く健康づくりの普及推進を図るため、健康づくり絵画の募集をします。

テーマ：健康づくりに関すること(食事、運動、休養、喫煙、飲酒など)

応募対象：県内に在住または就学中の小学生以下の児童、園児

応募規定：①4ツ切画用紙を縦長に使用

②作品に文字は入れない

③裏面に必ず学校名、学年、氏名(ふりがな)を記入

締切日：9月5日(月)必着

※入賞作品などは、機関誌「房総の国保」ならびに「ちばこくほ」ホームページにて発表され、最優秀作品は絵画をポスターにして、関係各所に配布されます。

提出先・問い合わせ：千葉県国民健康保険団体連合会事業課 保健事業係 ☎ 043・254・7355(〒263-10016 千葉市稲毛区天台6丁目4番3号)

経済センサス活動調査

統計調査員を募集



平成24年2月1日を基準日として、平成24年経済センサス活動調査が実施されます。経済センサスは全国すべての事業所を対象に経済活動の実態を明らかにする調査であり、「経済の国勢調査」といえるものです。市では経済センサスにご協力いただける統計調査員を募集しています。希望する人は左記までご連絡ください。

応募資格：20歳以上で警察、選挙、税務に直接関係のない健康な人

調査期間：平成24年1月上旬から3月上旬まで

仕事内容：担当調査区内の事業所確認、調査票の配布・回収など

調査員の身分：調査期間中は非常勤の地方公務員となります

報酬：調査件数に応じた報酬が支払われます

問 企画課 企画調整班 ☎ 73・0081

かむ子・のびる子
・元気な子

料理コンクール

資格：県内に在住、在勤、在学している人

テーマ：健康

かみかみ弁当

応募方法：2人分の献立を記入した応募用紙にお弁当1個分の写真を添え返信用封筒(80円切手を張りあて先を記入を同封し、千葉県歯科衛生士会に郵送)

応募締め切り：9月13日(火)

問 千葉県歯科衛生士会 FAX 043・241・9903

(〒261-0002 千葉市美浜区新港32番地17)、健康管理課 ☎ 73・1200

参加者募集

男性料理教室

期日：8月11日(木)、9月8日(木)、10月5日(水)、11月10日(木)、12月8日(木)

※1回のみ参加も可

時間：9時30分～

場所：生涯学習センター(8月～10月)、八日市場公民館(11月～12月)

申し込み・問い合わせ：健康管理課 ☎ 73・1200、野栄総合支所 ☎ 67・3111