

間保健センター ☎ 63-1133

愛の献血

● 7 日火

▽白寿園

午前 9 時 30 分~ 11 時 30 分 ▽荒尾市民病院

午後1時15分~午後4時

● 10 日金・21 日火

▽あらおシティモール 午前 10 時~ 11 時 30 分 12 時 45 分~午後 4 時

※ 400mlのみ、体重 50kg以上 の人

愛の血液助け合い運動

7~8月は「愛の血液助け合い 運動|期間です。夏場は暑さや長 期の休みにより、献血者が少なくな りがちです。特に、若い人で献血を したことがない人は、ご協力をお願 いします。

400ml 献血・成分献血にご協力 ください。みんなで献血の輪を広げ ましょう。





けんけつちゃん

くまモン

健康相談

心や体の健康について、困った ことや心配なことがある人は気軽 にご相談ください。

● 14 日(火)

▽保健センター

午前 10 時~ 10 時 45 分

※相談日以外でも、保健センター で職員が相談をお受けします。

平成 27 年度 国民年金保険料免除申請受付を開始します

※ 済的な理由で国民年金保険料を納めることができない場合 は、未納のままにせず、免除・若年者納付猶予制度をご利 用ください。

- ●受付場所 健康生活課国保年金係
- ●免除の期間 平成 27 年 7 月分~平成 28 年 6 月分の保険料
- ●免除の種類

全額・一部免除 (4分の3、半額、4分の1)・若年者納付猶予 (30 歳未満)

●免除の決定

本人、配偶者、世帯主の前年所得で審査するので、希望した免 除を受けられない場合もあります。

●必要なもの 年金手帳、認印など

※平成27年1月2日以降に転入した人は、前住所地の平成27 年度(平成26年中)所得課税証明書が必要です。

※失業の場合は「雇用保険受給資格者証」か「離職票」の写し があると、特例制度を受けることができます。

※昨年4月から申請時点の2年1カ月前の分までの保険料をさ かのぼって申請できるようになりました。詳しくはお問い合 わせください。

間健康生活課国保年金係 ☎ 63-1327



このコーナーでは専門家が在宅医療に 荒尾市社会福祉協議会 ついての情報をお届けします。

「2025年問題」とは、医療や介護を必要とする人が急増す る問題です。ベビーブームが去り、少子高齢化が進んでいま すが、地域には経験豊かで元気なお年寄りがたくさんいます。 そこで、お年寄りにも地域で活躍してもらえる仕組みづくりを することがとても大切です。

関係機関や地域住民が協力し、地域で孤立しているお年寄 りを支援する地域づくりを地域包括ケアシステムと呼びます。

社会福祉協議会は、介護事業をはじめ、 各種福祉事業を実施しています。いきい きサロン、買い物支援、日常生活支援や 認知症徘徊見守りなど地域での「ささえ あい活動推進地区 | の普及に力を入れ、「在 宅ネットあらお と連携しながら、地域



包括ケアシステムを推進していきます。 ▲いきいきサロンでの料理

間在宅医療連携室 在宅ネットあらお ☎ 57-9350

社会福祉協議会 ☎ 66-2993

ひと涼みして熱中症を予防しよう

series for Healthy Life 健康って気持ちいい! vol.64



暑い日が続き、熱中症にかかりやすい季節になりました。 正しい知識を持って、適切に行動すれば、熱中症は予防す ることができます。家族や地域でひと声かけ合って熱中症 を防ぎましょう。

熱中症予防 ~ 5 つの声かけを実践して、夏を涼しく乗り切ろう~

1. 温度に気を配ろう

今いる場所・これから行く場所の温度を温度計や天気予 報で知るようにする。

2. 飲み物を持ち歩こう

いつでもどこでも水分補給できるように、飲み物を持ち 歩く。たくさん汗をかいたときは、塩分も補給する。

3. 休息をとろう

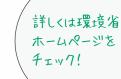
寝苦しい夜は空気の通りを良くしたり、通気性の良い寝 具を使ったりして、ぐっすり眠れる工夫をする。

4. 栄養をとろう

バランスの良い食事をとり、朝ごはんをしっかり食べる。

5. 声を掛け合おう

家族や近所の人と「水分とってる?」「少し休んだほうが いいよしなど声を掛け合う。





暑さ指数を知るために



暑さ指数とは、人体に与える影響の大きい温度、日射な どからの黒球温度、気温の3つを取り入れた指標です。気 温と異なり、人体と外気との熱収支に着目した指標です。

環境省熱中症予防情報サイトでは、暑さ指数の予測値や 実測値を掲載しています。出かける前などに暑さ指数を確 認し、暑さ対策の目安にご活用ください。

間保健センター ☎63-1133