



7月の健康づくり

☎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

経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。

☎健康生活課国保年金係 ☎ 63-1327



シリーズ

在宅ネットあらお



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
会長 鶴弘幸
つるひろゆき
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

☎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取り、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」など声を掛け合う。

詳しくは環境省
ホームページを
チェック!



キャンペーンキャラクター
「シロクマの涼太郎」

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。

☎保健センター ☎ 63-1133