

コロナ禍時代の熱中症対策

ここ数年“暑い夏”が続いています。加えて、新型コロナウイルスの出現で、外出の機会も少なく、マスクも手放せない状態です。そんな中で注意したいのが「熱中症」です。

熱中症は気温が高いなどの環境下で、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。小さな子どもや高齢者、病気の方などは特に熱中症になりやすいため注意が必要です。

熱中症予防のポイント

①暑さを避ける

- ・涼しい服装や帽子を着用しましょう。
- ・日陰でこまめな休息をとりましょう。

②こまめな水分補給

- ・室内でも、外出時でも、こまめに水分補給しましょう。
- ・のどが渇いていなくても水分を取りましょう（1時間ごとにコップ1杯が目安です）
- ・大量に汗をかいたときは、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）などを上手に利用しましょう。

③エアコン使用中もこまめに換気

- ・窓とドアなど2か所をあけましょう。
- ・扇風機や換気扇を併用しましょう。

※一般的な家庭用エアコンは室内の空気を循環させるだけで、換気はおこなっていません。

④暑さに徐々に身体を慣らす（軽い運動で筋肉をつける）

- ・気温の低い早朝や夕方、人の少ない時間帯を見て運動をしましょう。

- ・自宅で出来る運動（体操など）や軽い運動で身体の準備をしましょう。

マスク熱中症に注意

マスクの着用が日常になった今、それが熱中症のリスクになることも頭に入れておきましょう。

人は体から熱を放散するための様々な仕組みを持っています。汗をかくこと、皮膚の血流を上げること、皮膚の血管を拡張するなどです。そしてもう一つの仕組みに「呼吸」があります。マスクをすると、通常に比べ呼吸が妨げられ、体熱が放散しにくくなるのです。

マスク熱中症を予防するため上記の一般的な対策に加え、次のことも気を付けましょう。

★マスク着用時は激しい運動は避けましょう。

★まわりに人が居ないことを確認し、適宜マスクを外して呼吸を整えましょう。

【お問い合わせ】

健康福祉課健康グループ
TEL 0164-32-2412

国民年金についてのお知らせ

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう！

国民年金保険料は日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニで納められます。また、クレジットカードによる納付やインターネットを利用しての納付、そして便利な口座振替もあります。

未納のまま放置されると、強制徴収の手続きにより督促を行い、指定された期限までに納付がない場合は、延滞金が課せられるだけでなく、納付義務のある方（本人、配偶者、世帯主）の財産を差し押さえることがあります。また障がいや死亡といった不慮の事態になったとき、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなる場合もありますので、お早めに納付してください。

なお経済的な理由などで納付が困難な場合には、保険料の免除・納付猶予制度がありますのでご利用ください。

国民年金保険料免除等の申請について

保険料が納め忘れの状態、万が一、障がいや死亡といった不慮の事態が発生すると障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除、猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度（50歳未満）」がありますので手続きをしてください。

令和3年度分（令和3年7月分から令和4年6月分まで）の免除などの受付は令和3年7月1日から開始されています。また、申請時点の2年1ヶ月前の月分までさかのぼって申請することができます。

失業などにより保険料を納付することが経済的に困難になった方は、住民課住民グループへご相談ください。

【お問い合わせ】

住民課住民グループ
TEL 0164-32-2031

妹背牛町のお知らせ

information

令和3年度自衛官募集のお知らせ

一般曹候補生

資格	日本国籍を有し、令和4年4月1日現在18歳以上33歳未満の男女
受付期間	7月1日(木)～9月6日(月)
試験期日	第1次試験:9月17日(金)・18日(土)・19日(日) いずれか1日
試験会場	陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光町)

航空学生

資格	日本国籍を有し、令和4年4月1日現在18歳以上21歳未満(空)または23歳未満(海)の男女(高卒・見込み含む)
受付期間	7月1日(木)～9月9日(木)
試験期日	第1次試験:9月20日(月・祝日)
試験会場	陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光町)

※新型コロナウイルスの状況により、延期となる場合があります。



【お問合せ先】
自衛隊旭川地方協力本部
南地区
TEL 0166-55-0100

妹背牛駐在所よりお知らせ

深川で還付金詐欺の予兆電話

- ・「役場ですが介護保険の払い戻しが…」という電話は詐欺です。
- ・「お金が戻る」、「得をする」などのうまい話は疑いましょう。
- ・電話の相手には口座など個人情報は伝えず、家族や警察に相談を。

小学校付近で赤信号無視車両の情報

- ・運転中の不注意やひとつ奥の信号との見間違いは危険です。
- ・歩行者の方も「車が信号を見落とす場合も？」との気持ちを片隅に。
- ・高齢運転者の方で信号の反応が遅れる、停止線で止まれなくなったという方は、事故をおこす前に家族や警察に相談を。

弱者の見守りへのご協力を

- ・町内で「最近姿を見ない」との情報で助かった命がありました。
- ・最近姿を見ない、車が動いていない、新聞がたまっている、泣き声や争っている音が聞こえるなどの情報はできるだけ早く警察へ。

各種作業事故の防止

- ・慣れた場所、慣れた作業、だからこそその事故もあります。
- ・「自分だけは大丈夫！」という考えは危険です。どこかに危険が潜んでいないか、各種作業で常に見直しを行いましょう。

深川警察署妹背牛駐在所



江原 久子様(2区)
夫 江原 幸一氏 死去に際して
母 佐々木みどり氏(深川市)
母 佐々木みどり氏 死去に際して

妹背牛町社会福祉協議会

ご厚志ありがとうございました
ごさいます

お悔やみ
申し上げます
江原 幸一さん 5月28日 65歳
佐々木 みどりさん 6月7日 89歳
渋谷 正雄さん 6月9日 76歳

戸籍の窓
5月16日～6月15日 届け出分