



# 保健だより

▶健康課 (はつらつセンター内) (☎63・2112) ▶母子健康支援センターはつらつ (☎63・5121)  
▶地域振興課 (☎75・3110) ▶地域振興課 (☎72・6336) ▶地域振興課 (☎322・3496)

## 適切な水分補給をしましょう

5月に入り急に気温が上がると、身体が暑さに慣れていないため熱中症のリスクが高まります。

マスクの着用で熱がこもり、のどの渇きに気づきにくくなることもあるため、適切な水分補給で熱中症を予防しましょう。



### ポイント① こまめに

「のどが渇いたな」と思った時にはすでに身体の中の水分が不足している状態です。「1時間ごとにコップ1杯」など意識的に飲むようにしましょう。1日あたり、約1.2リットルの水分補給が目安になります。(食事に含まれる水分は除きます)

### ポイント② 少しずつ

一度にたくさんの量を飲んでも、身体に吸収される量は決まっているため、それ以外は体外へ出ていってしまいます。胃に負担がかかり、胃痛やだるさの原因になることもあるため、こまめに少しずつがおすすめです。

### ポイント③ 活動に合わせた飲み物を!

日常の水分補給には、水やお茶が最適です。運動中は塩分も補給しましょう。汗をかくと体内の塩分が失われます。失われた水分、塩分をすばやく体内へ吸収してくれるのが「スポーツドリンク」です。激しい運動や、活動が長時間にわたる場合、発汗量が多い時には、スポーツドリンクや経口補水液がおすすめです。30分に1回程度水分を補給しましょう。

※スポーツドリンクは糖分が多く含まれているため、飲みすぎには注意が必要です。

## 自宅でも簡単に作れる!経口補水液

- 材料
- 水 500ml
  - 砂糖 20g (大さじ約2杯)
  - 食塩 1.5g (小さじ約4分の1)

- 作り方
- 砂糖と食塩を、水でよく溶かしてください。
  - レモン汁を適量加えると飲みやすくなり、カリウムの補給にもなります。

※自作の経口補水液は、雑菌が繁殖するおそれがあるため、冷蔵庫で保存しその日のうちに飲みきりましょう。

## 健康相談

妊娠・子育てから生活習慣病予防まで幅広く健康相談を行っています。

と き 平日 (月~金) 9:00~17:00  
と ころ 健康課

## 5月31日は世界禁煙デー

### COPD (慢性閉塞性肺疾患) をご存じですか?

COPDは、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。「たばこ病」とも呼ばれ、長期間の喫煙などにより肺や気管支が炎症をおこし、呼吸機能が低下する病気です。進行すると、息切れしやすくなったり、咳や痰が続き、日常生活がままならなくなります。また、COPDは新型コロナウイルス感染症の重症化しやすい基礎疾患の一つになっています。

### こんな症状はありませんか?

- ・少しの動作で息切れしやすい
- ・運動後に、なかなか動悸が治まらない
- ・1日に何度も咳が出る
- ・黄色や粘り気のある痰が出る
- ・呼吸をする度に、ゼーゼー・ヒューヒューと音が鳴る



COPDは早期発見・早期治療が重要です。このような症状がある人は、呼吸器科を受診しましょう。

### COPDの予防は、まず禁煙から!!

「たばこ病」を予防するためには、禁煙することが一番の近道です。健やかな毎日を送るためにも、今日から禁煙を始めましょう!



## 教室・相談のご案内 (事前予約必要)

### 自主トレーニング講習会

講習会を受講された方は、トレーニング機器が利用できます。

対象者 40歳以上の市民 (医師から運動を制限されず、介護保険認定を受けていない方)  
受講料 500円 申込先 健康課、揖保川総合支所地域振興課

### 利用者の声

「指先・手首に力が入るようになり、ペットボトルのふたを楽に開けられるようになりました」等、多数良いご意見を頂いております。

日時	場所
5/26 (木) 9:15~11:45	はつらつセンター
6/20 (月) 13:15~15:45	揖保川総合支所

### プレママサロン (妊婦のつどい)

妊婦が集い、交流するサロンです。

対象者 妊婦 (お子様連れの参加可能)  
参加費 無料  
持参物 母子健康手帳、お茶等、マスク  
申込先 母子健康支援センターはつらつ

開催日	時間・場所	内容
5/18 (水)	10:00~11:30 (受付9:45~)	●ミニ講座 (出産準備・呼吸法等)
6/15 (水)	はつらつセンター	●フリートーク ●気軽に相談コーナー

## 播磨姫路小児救急医療電話相談

電話番号 079・292・4874  
相談時間 毎夜間 20:00~24:00  
休日昼間 9:00~18:00  
(日・祝・8月15日・12月31日~1月3日)



# 国民年金

▶姫路年金事務所国民年金課 (☎079・224・6382) ▶国保医療年金課 (☎64・3240)  
▶地域振興課 (☎75・0253) ▶地域振興課 (☎72・2523) ▶地域振興課 (☎322・1451)

## こんなときには届け出を

国民年金は、日本に住んでいる20歳以上60歳未満の方すべてが加入する制度です。届け出をしないと、将来、年金を受けられなくなることがあります。

次のようなときは必ず届け出が必要です。忘れずに届け出を行いましょ。

- 60歳になるまでに会社等を退職したとき (厚生年金や共済組合を脱退したとき)
- 収入が増え、会社員や公務員等の被扶養配偶者でなくなったとき
- 配偶者が退職し、会社員や公務員等の被扶養配偶者でなくなったとき

なお、厚生年金や共済組合に加入するときは勤務先へ、また厚生年金や共済組合加入者の被扶養配偶者になるときは、配偶者の勤務先へ届け出を行ってください。

## 4月分 国民年金保険料

▶口座振替日 5月31日 (火)  
定額 1カ月 16,590円  
付加つき 16,990円

現金納付の方もお忘れなく、5月31日 (火) までに、金融機関、郵便局、コンビニエンスストアで納めてください。



## 消防最前線

194

西はりま消防組合たつの消防署 (☎63・3511)

### 風水害に備えましょう

土砂災害や水害は大雨などに伴って発生しますが、いつどこで起きるかを予測することは困難です。被害を最小限に抑え止めるよう日ごろから災害を意識し、備えましょう。

### 《避難時の持ち物》

(例) 食料 (3日分程度)、衣類、懐中電灯、携帯ラジオ、マスク、消毒用アルコール、救急セット、携帯充電器など



### 《落ち着いて情報を入手》

屋外放送は雨風の音で聞き取りにくい場合があります。情報の入手

- ▽テレビ、ラジオ
- ▽携帯電話 (スマートフォン)
- ▽防災行政無線、市広報車、市ホームページ



### 《訓練への参加》

各地域 (自治会等) では災害に対応するための知識や行動を身につけるために防災訓練が実施されています。いざというときのために訓練に参加しましょう。

たつの消防署では、自然災害 (地震・津波・風水害など) に備えた出前講座を行っています。お気軽にご相談ください。

### 身近な危険物にご注意

毎年6月の第2週は「危険物安全週間」です。私たちの暮らしの中には、危険物を含む製品がたくさんあります。

(例) 殺虫剤、ヘアスプレー、除光液、接着剤、消毒用アルコールなど  
危険物を使うときは、火気のそばでは絶対に使用しないでください。

### ★危険物安全週間★

6月5日 (日) ~ 11日 (土)

### ★危険物安全週間推進標語★

「一連の確かな所作で無災害」

### 2022年1月1日からの市内の災害状況 (4月20日現在)

火災 6件 救急 1,056件 救助 25件  
西はりま消防組合ホームページのご案内  
<http://fd-nishiharima.jp/>  
災害情報案内 (自動音声案内) ☎0791・76・7150  
休日・夜間病院案内 (自動音声案内) ☎0791・76・7160



換気の良い場所に保管しましょう!  
「KHK」の試験適合品など安全な携行缶を使用しましょう!



### ガソリンを取り扱うときの注意!

ガソリンを取り扱う際は、次のことに注意しましょう。  
・火気のある場所での使用や保管は絶対にやめましょう。  
・機器に燃料給油の際はエンジンを停止しましょう!

## 公用車の売却



西はりま消防組合では、公用車4台を一般競争入札により売却します。

入札に参加できるのは、西はりま消防組合構成市町 (相生市、たつの市、宍粟市、太子町及び佐用町) 内に本店・支店を有する事業所もしくは住民票を有する個人とします。

▶西はりま消防本部総務課 (☎0791・76・7119)



▲詳しくは、西はりま消防組合ホームページをご覧ください