

熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。熱中症を防ぐために、日常生活の中では、次のようなことに気をつけましょう。

① 暑さを避ける  
屋外では、日陰を選んで歩いたり、日傘をさしたり帽子をかぶったりしましょう。屋内では、扇風機やエアコンを適切（設定温度28度以下、湿度60%以下）に使ったり、カーテンなどで直射日光を防ぎましょう。

② こまめに水分を補給する  
暑い日には、知らず知らずのうちに汗をかいているので、こまめに水分を補給すること

が大事です。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給しましょう。

③ 個人の条件を考慮する  
前の晩に深酒をしたり、朝食を抜いたりした状態で暑い環境に行くのは避けましょう。体調を崩しているときなどは熱中症を起こしやすいので、暑い場所での運動や作業を考慮する必要があります。

④ 暑さに備えた体づくりをする  
日頃からウォーキングなどで、汗をかく習慣を身につけておくと、夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもなりにくくなります。



## 夏も真つ盛り！ 熱中症には 十分気を付けて！

問合せ先  
市民保健課健康づくり係  
(窓口⑤) ☎22217

⑤ 服装を工夫する  
汗を吸収してくれる吸水性に優れた素材の服や下着を着ましょう。また、えり元はなるべく緩めて、熱気や汗が出やすいように通気しましょう。

⑥ 小さい子どもや高齢者は屋内での熱中症にも注意  
小さい子どもや高齢者、病人がいる家庭では、冷房の使用を我慢しすぎないで、適切にエアコンを利用しましょう。小さい子どもは、体温調節機能が十分に発達していないため、熱中症を起こしやすいです。

また、気温が高い日などに散歩をする場合、身長が低い子どもは、地面からの熱の影響を受けやすく、大人よりも熱中症になりやすいので、特別な注意が必要です。

高齢者は、暑さを感じにくい上に体温調節機能が低下し、暑さに対する抵抗力も少なくなっています。

また、のどの渇きを感じにくいいため、水分不足になりがちで、気づかないうちに熱中症を起こす場合もあります。早めに水分補給をしましょう。

## 防災かわら版

問合せ先 地域防災課防災係 (窓口⑩) ☎364145

陸上自衛隊東部方面隊米軍による被害情報収集訓練が行われました

6月14日、下田市須崎の爪木崎自然公園にて、陸上自衛隊東部方面隊とキャンプ座間(神奈川県)の米軍による、南海トラフ巨大地震を想定した訓練が行われました。



爪木崎公園を拠点とし、ヘリコプターや車を伊豆半島の各地に展開し、交通網の被害状況の収集、日米両間の情報交換についても確認しました。

災害時の情報や連絡の取り方を考えていますか？

大規模災害のときには電話が使用できなくなります。家族が離れているときにどのような連絡を取り合い、安否確認をするのか、日頃から話しておくことが必要です。



近年は、スマートフォンや携帯電話の普及によって、誰もが緊急情報を手でできるようになりまし。

停電時でもバッテリーが持続できるように発電型充電器や乾電池式充電器を用意しておきましょう。

また、携帯電話は懐中電灯代わりにもなるので大変便利です。

確実性の無い情報(デマ)に  
惑わされないよう注意

災害時には多くの人が精神的に不安定になり、情報に対する理解力や判断力が欠如する可能性があります。

デマ情報に惑わされないということだけではなく、安易に不確実な情報を発信しない、確実性のない憶測情報を知人友人に伝言(メール)しないようにしましょう。

4月に起きた熊本での大地震に伴い、携帯電話やスマートフォンなどの主要3キャリアドコモ、au、softbankが災害用安否確認サービスを始めました。



文字だけでなく音声でも伝言を残すことができるので、家族や友人など、大切な人たちとの安否確認に役立ちます。詳しくは各携帯会社にお問い合わせください。

### 夏に負けるな！ 夏野菜のミネストローネ



材料(2人分)  
なす100g、かぼちゃ200g、ピーマン80g、コーン80g、ズッキーニ150g、玉ねぎ200g、ソーセージ40g、大豆の水煮150g、トマト缶400g、コンソメ5g、塩少々、黒こしょう少々、水500ml、オリーブオイル大1

### 食育ワンポイント

- 夏野菜は体を冷やしてくれ、水分も多く含まれているので夏バテ防止になります。
- 冷たい飲み物やエアコンなどで体が冷えすぎてしまうとだるくなったりするので暖かい料理で冷えすぎを解消できます。
- カラフルな夏野菜にはビタミンが多く疲れた体に必要です。
- ミネストローネはそうめんを入れたり、ご飯を入れたらリゾットになったり、アレンジが豊富なお料理です。
- 冷蔵庫に残っているお野菜を消費できるので旅行の前日などにもおすすめです。

### ～作り方～

- 野菜とソーセージは1センチ角に切る
- オリーブオイルをひいた鍋で①を炒める
- ②に火が通ったら水、トマト缶、コンソメ、大豆の水煮を入れて野菜が柔らかくなるまで30分くらい煮込む
- 塩こしょうで味をととのえてできあがり

支えあい、支えあう  
「年金」ってどうでも大事

年金は老後のためだけじゃなく障害年金について

年金は、現役世代でも病気やけがなどで障害が残り、生活を営むことや労働することに重い支障が生じたときには、「障害年金」が支給される場合があります。

障害年金には、「障害基礎年金」「障害厚生年金」があります。障害の原因となった病気の初診日(最初に診療を受けた日)に、どの年金制度に加入していたかによって、受給する障害年金の種類が決まります。

次の条件を全て満たしているときは、障害年金を受給できます。

- ◎20歳～60歳で年金制度に加入しているときや、20歳前または60歳～65歳で厚生年金に加入していない期間に、障害の原因になった病気やけがの初診日がある
- ◎障害の原因になった病気やけがによる障害の程度が、障害認定日(※)または20歳に達したときに、障害年

金の1級または2級の状態になっている(障害者手帳の等級とは異なります)

※障害認定日とは  
障害の程度を定める日。

その障害の原因になった病気やけがの初診日から1年6か月が経過した日、または1年6か月以内にその病気やけがの症状が変わらなくなった(固定)した場合はその日。

◇初診日のある月の前々月までの年金加入期間で、年金を納めた期間と免除を受けた期間が3分の2以上ある、又は初診日のある前々月までの直近1年間の年金加入期間に保険料の未納期間がない

※20歳前に初診日がある場合は、納付の条件はありません。よくある質問

Q 通院を始めてから国民年金を納付しても、障害基礎年金は受けられますか？

A 受けられません。納付要件は、初診日の時点の状態を確認します。「もしも」のときのために、国民年金の納付をしておきましょう。

問合せ先  
市民保険課国保年金係  
(窓口③) ☎23922