

しつちよる? やつちよる? 健康づくり!

「ちよび塩」でおいしく運動・活動で元気に!」

No. 111

健康増進課健康づくり班 ☎ 73・5504

熱中症にご用心!

梅雨入りし、蒸し暑い日が続いています。皆さん体調は崩されていますか。熱中症といえば、真夏に起こるものと思いがちですが、実は気温や湿度が上がりやすい梅雨時から注意が必要です。

熱中症は、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態になることを指します。屋外だけでなく、室内で何もしていない時でも起こり、早期に対応しなければ命に関わる病気ですが、予防法を知っていれば、防ぐことができます。

「暑熱順化」って何?

皆さん、暑熱順化という言葉を知っていますか。予防法の1つに暑熱順化というものがあります。暑熱順化とは、「暑さに慣れる」ことを言います。暑さに

慣れることで、発汗量や皮膚の血流量が増え、熱を逃がしやすくなる。汗の中の塩分の再吸収が高まるため、汗で失われる塩分が少なくなる。体温が上昇しにくいなど暑さに強く、熱のこもりにくい体になります。

しかし、暑熱順化は、暑さから数日遠ざかると効果はなくなると言われています。特に梅雨の時期は雨の影響で気温が上がらない日も続いたため、体が元の状態に戻ってしまい、梅雨の晴れ間や梅雨明けに熱中症になる危険性が高くなります。暑さに慣れるまで数日から2週間程度かかるため、今から無理のない範囲で汗をかき、準備しておくことが大切です。

どんなことをしたらいいの?

具体的には、筋トレやストレッチ、散歩や畑仕事、湯船に入る入浴、お子さんは外遊

びなど日頃から適度に汗をかくことです。そこで気をつけてほしいのは、運動中はもちろんですが、まだ体が暑さに慣れていない時は、こまめに水分補給を行いながら、その日の体調や気温、室内環境に合わせて無理のない範囲で行い、継続的に暑さに慣れさせるようにしましょう。

コロナ禍で屋外への外出機会が減り、自然に暑さに慣れることが難しくなっている上、高温多湿下でのマスク着用により、熱中症になる可能性が今まで以上に高まっています。本格的な夏になる前から「暑さに負けない体づくり」を行い、熱中症を予防しましょう。

「ちよび塩クイズ」

夏場の熱中症対策として普段より多く塩分を摂る必要があるか。○か×か?

(答えは17ページに掲載)

国民健康保険税の口座振替が便利です

— 6月15日～8月31日は口座振替推進月間 —

国民健康保険は、加入者全員が保険税を出し合い、必要な医療費に充てる助け合いの制度です。後期高齢者医療制度や職場などで保険に入っている方を除き、誰もが国民健康保険に入ることが義務付けられています。

本町において、国民健康保険税の収納率は、近年の経済の低迷とともに低下を余儀なくされてきており、国保財政は厳しいものとなっています。このことから町では「周防大島町国民健康保険収納対策緊急プラン」を策定し、収納率の向上を図ることとしています。

このプランにおける具体的な改善策として、口座振替推進月間を実施し、一層の徴収率の向上を図るとともに国民健康保険財政の安定化を目指します。

■申込手続きの方法

町内の取扱金融機関に、申込用紙が備え付けられていますので、その場で必要事項を記載のうえ、お申し

込みいただけます。

町外の店舗には、申込用紙を備え付けていないので、あらかじめ税務課にご連絡をいただければ送付させていただきます。申込用紙の記入方法が分からない場合は、税務課までお気軽にお問い合わせください。

■手続き(申請書記載)に必要なもの

- ・預貯金通帳(口座番号が確認できるもの)
- ・預貯金通帳の届出印

■取扱金融機関

山口銀行	山口県農業協同組合
北九州銀行	山口県漁業協同組合(東和町支店)
西京銀行	ゆうちょ銀行・郵便局

■問い合わせ 税務課 徴収対策班 ☎ 0820-74-1031