



# 保健師だより

## あなたの健康支えます!!



### ◆◆ 熱中症に気をつけて! ◆◆

これからの暑い時期、特に気を付けたいのが「熱中症」です。熱中症は梅雨の合間の気温が高い日や、梅雨明けの蒸し暑い日など、7月から8月が発生のピークとなっています。

熱中症とは、体の中の熱の産生と放出のバランスが崩れて体温が異常に高くなり、体に不具合が生じた状態をいいます。高温、多湿、風が弱いなどの環境下では体外への熱の放出量が減少するため、熱中症が発生しやすくなります。

熱中症は、必ずしも気温の高い屋外で起こるとは限りません。熱中症の約4割は屋内で発生しています。また、発生時間は気温の高い昼間だけではなく、夜間や早朝に発生することもありますので注意が必要です。

熱中症にならないためには何より予防が大切です。次の対策をとることにより予防することができます。

#### ◆熱中症を予防する5つのポイント◆

- ①暑さを避ける！（無理な外出は禁物です）
- ②涼しい服装を！（日焼けでも体温は上がります）
- ③のどが渇く前に、こまめな水分補給を！睡眠前にも補給しましょう。（アルコールは水分に入りません）
- ④暑さに備えた体力づくりを！（しっかり食べて、しっかり睡眠を。冷たい物の摂り過ぎにも要注意！）
- ⑤体調に合わせた行動を！（暑さを耐え過ぎず、扇風機やクーラーを上手に活用しましょう）

「去年まで大丈夫だったから今年も大丈夫だろう」などの過信は危険です。クーラーなどを適度に利用し、バランスの取れた食生活と十分な休息で、自分の体は自分で守りましょう。

●問い合わせ先 健康環境課 ☎62-2115

### ◎自家消費野菜等食品放射能測定結果について

5月に実施された町内産の自家消費食品放射能検査の結果は、右表のとおりです。国の暫定基準値100ベクレル/kgを超える数値が検出された食品は、0件でした。また、井戸水の検査実施はありませんでした。

なお、検査に出される際には、正確な判定を行うため、食材500グラム以上が必要となります。着いた土（泥）などを洗い流し、食べられない部分はできるだけ取り除いた水分を含んでいない調理前の材料をご持参ください。

※材料の量や状態などで正確な判定ができない場合や町外産の食材を持参された場合は、参考扱いでの結果報告となりますのでご承知願います。

食品名	件数	検出件数	食品名	件数	検出件数
アイスプラント	1	0	ブロッコリー	1	0
すぐり	1	0	ほうれん草	1	0
にんにく	1	0	合計	5	0

●問い合わせ先 簡易放射能測定センター  
(勤労青少年ホーム内) ☎62-2444

### 救援車両が配備されました ～赤十字業務の向上へ～

鏡石町分区に救援車両が配備されました。この車両は、日本赤十字社福島県支部からの補助金を活用して購入したもので、今後、災害時の救援や救護、社会福祉事業など、主に町が行う赤十字の業務に使用されます。



## ○平成31年度（令和元年度）国民健康保険税のお知らせ

《税率を改正》  
平成30年度から国民健康保険の財政運営の主体が都道府県に変わり、市町村と共同で運営が行われることで、制度の安定化が図られています。

町では、福島県から示された国保事業費納付金の額や標準保険料率を参考に税率を見直し、表1のとおり改正を行いました。

なお、平成31年度国民健康保険税納付通知書は7月16日（火）に発送します。

《軽減対象世帯が拡大》  
国民健康保険税は、世帯の所得額（世帯主及び国保加入者の所得の合計額）に応じて、一人あたりに課される均等割額と、一世帯あたりに課税される平等割額が軽減されます。

この軽減判定所得が表2のとおり改正され、5割軽減と2割軽減の対象世帯が拡大されました。

《口座振替原則化について》  
国民健康保険税の納付は、平成28年度から口座振替を原則としています。

口座振替は、納付の手間が省けるだけでなく、納め忘れ

表2

区分	平成31年度(令和元年度)	平成30年度
7割軽減	33万円以下	33万円以下
5割軽減	33万円+28万円 ×(被保険者数)	33万円+27万5千円 ×(被保険者数)
2割軽減	33万円+51万円 ×(被保険者数)	33万円+50万円 ×(被保険者数)

表1

区分	医療分・後期高齢者支援金分		介護分(40歳～64歳のみ)	
	31年度(令和元年度)	30年度	31年度(令和元年度)	30年度
課税限度額	80万円	77万円	16万円	16万円
①所得割	8.10%	10.60%	2.00%	2.20%
②均等割	26,700円	31,100円	8,500円	8,600円
③平等割	20,200円	25,800円	4,500円	5,800円

●問い合わせ先 税務町民課 ☎62-2114

もなく安心です。納税通知書に、町税等口座振替依頼書（白いハガキ）が同封されている方は、記入の上、返信をお願いいたします。

## 高齢受給者証・後期高齢者被保険者証を更新します

国民健康保険に加入している70歳～74歳の方に交付している「高齢受給者証」及び後期高齢者医療保険に加入されている方に交付している「後期高齢者医療被保険者証」は、毎年8月1日に更新しますので、新しい「受給者証」または「被保険者証」を7月下旬に郵送します。8月1日以降に医療機関等を受診するときには、必ず新しい「受給者証」、「被保険者証」

を提示してください。なお、有効期限切れとなった「受給者証」、「被保険者証」は、税務町民課の窓口までお持ちください。

●問い合わせ先 税務町民課 ☎62-2112



## 「幼児教育・保育の無償化」についてのお知らせ

幼稚園・保育所・認定こども園などが10月から利用料が無料になります。なお、無償化対象のお子さん・施設及び内容等、詳細につきましては次号以降でお知らせいたします。

【対象】①満3～5歳児 ②0～2歳児の住民税非課税世帯  
※認可外保育施設等も対象（上限あり）となります。  
※詳しくは内閣府ホームページをご覧ください。

●問い合わせ先 福祉こども課 ☎62-2210

