

# 熱中症を予防して楽しい夏を!!

熱中症の発生は7～8月がピークです。熱中症を正しく理解し、今年の夏も元気に過ごしましょう。



## 熱中症とは？

熱中症とは、室温や気温が高い中で作業や運動により、体の水分や塩分などのバランスがくずれ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、だるさ、ひどいときにはけいれんや意識障害など様々な症状をおこす病気です。

家の中でじっとしていても気温・湿度が高ければ熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

## 子どもと高齢者は特に注意が必要です

熱中症による救急搬送の約6割が子どもと高齢者です。その原因として、子どもは体温調節が未熟なこと、高齢者は暑さを感じにくく汗をかきにくいことがあげられます。

## 熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です

☆水分・塩分補給  
のどが渇いたら必ず水分補給・のどが渇かなくてもこまめに水分補給。

☆熱中症になりにくい室内環境  
エアコンや扇風機を使った温度調節。  
⇒節電を意識するあまり、無理をしてエアコンを使用しないと体調を崩すことがあります。部屋の温度をこまめにチェックしましょう。

☆外出時  
外出時は、体をしめつけられない涼しい服装と日よけ対策。日陰を利用し、適度な休憩をとりましょう。

## もしも、熱中症になってしまったら…

- 〈熱中症の応急手当〉
- ・涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
  - ・保冷剤などでわきの下、太もものつけねなど体を冷やす。
  - ・飲めるようなら水分を少しずつ頻回にとらせる。
- ※こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう
- ◇自分で水が飲めなかったり、脱力感やだるさが強くて動けない場合
  - ◇意識がない・様子がおかしい、けいれんがある場合

暑い夏を元気に過ごすために、一人ひとりが、熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り予防を呼びかけ合いましょう。  
※心臓や腎臓、その他持病をお持ちの方は、夏の過ごし方についてかかりつけの医師に相談しましょう。

◆問い合わせ先 保健課（えぼか内）健康増進係  
☎63-2780

# 国保年金

だより  
KOKUHONENKINDAYORI

## 平成26年度 本宮市国民健康保険税の 税率を決定しました

国民健康保険税の税率は平成21年度に統一しましたが、医療制度の改編や社会情勢の変化により税の負担が急激に増加してしまつたため、10年間で税の負担を医療費にあつた本来の税率となるよう緩やかに調整することになっていきますが、地域経済の停滞および低所得者層が増加している中で、加入者の高齢化による医療費の増加や被保険者数の減少などにより、一人当たりの税負担が増えてきています。こうした状況を踏まえ、一人当たりの税額で前年度並みに据置くこととし、平成26年度の税率を下記のとおり決定しました。

■26年度の国保税の使われ方  
平成26年度国民健康保険特別会計の歳入歳出の予算は下記のとおりになります。医療費の支払いが支出の大部分を占めており、皆さんからの国保税と国や県などからの交付金でお支払いをしています。しかしながら医療費は年々増加傾向にあり、税負担の増額を防ぐためにも医療費の削減が求められています。

■負担を増やさないために  
本宮市の医療費は、ガンおよび生活習慣病と言われる糖尿病、高血圧、高脂血症などの原因によるものが多くなつていきます。こうした病気を防ぐために、日ごろからの運動や早期の診察、定期的な健康診断を受けることが、医療費削減の有効な手段となります。皆さんの健康管理が負担の軽減につながります。

また、現在治療をされている方やこれから治療をされる方は、ジェネリック医薬品を使用することで医療費を削減する効果があります。ジェネリック医薬品がお奨めできない方もいますので、主治医の相談のもとにご使用ください。

◆問い合わせ先  
市民課 国保年金係  
☎33-1111  
(内線 125/127)

## 平成26年度国民健康保険税率

項目	医療給付分	後期高齢者支援金分	介護納付金分
所得割 課税所得金額×	5.87%	2.73%	2.15%
資産割 固定資産税額×	廃止	—	—
均等割 1人あたり	21,100円	9,000円	10,000円
平等割 1世帯あたり	16,900円	7,200円	5,500円

※国保税は「国民健康保険医療費分」、「後期高齢者支援金分」、「介護納付金分」の合算となります。

## 平成26年度国民健康保険特別会計予算

歳入	466,234千円			
保険税	661,146千円	国や県等からの交付金	2,087,641千円	その他
歳出	189,088千円			
医療給付費	2,079,930千円	後期高齢者支援金	396,861千円	その他の拠出金
			379,527千円	その他



ここから下は広告欄です。広告掲載を希望される方は、市役所秘書広報課へお申し込みください。

エコドライブ、美しい環境とモビリティの楽しさを次世代へ。

## Honda Cars 福島県央 本宮店

千969-1165 本宮市本宮字中台21 営業時間9:00~18:30 定休日 毎週火曜日 TEL0243-24-8188

須賀川森宿店 7月25日 リニューアルオープン  
須賀川市森宿字向日南29-12 TEL:0248-76-3115

特別仕様車 コンフォートパッケージ  
【特別装備】  
●コンフォートパッケージ専用インテリア  
●アウターシート（トリコト）など  
●専用カラースマートキー（2個付）など

ナビ購入クーポン 8万円分プレゼント

Hondaの 車

嬉しい特別装備満載!

軽四輪自動車にも保管場所が必要です。