

適切な行動で
未然に防ぎましょう

熱中症に「注意」を

熱中症は、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かなくなったりすることで発症します。熱中症になると、頭痛や吐き気、意識障害などの症状が出ます。重症化すると命に関わる危険性もあります。気温が高い日は屋外だけでなく、室内でも熱中症を発症するので注意が必要です。

こんな症状があったら 医療機関に相談しましょう

- 軽** めまい、立ちくらみ、筋肉痛
汗がとまらない
- 中** 頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）
虚脱感
- 重** 意識がない、けいれん、高い体温である
呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐに歩けない

お近くの医療機関がわからない時は
埼玉県救急医療情報センター（365日、24時間対応）【☎048-824-4199】で受診可能な医療機関をご案内しています。（歯科・精神科を除く）

熱中症予防 5つのポイント

①暑くなる日は要注意！

熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。特に、梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため要注意です。また、夏の猛暑日も注意が必要です。湿度が高いと体からの汗の蒸発が妨げられ、体温が上昇しやすくなってしまいます。猛暑の時は、エアコンの効いた室内など、早めに涼しいところに避難しましょう。



②高齢者は上手にエアコンを

高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。節電中でも上手にエアコンを使っていきましょう。周りの方も、高齢者のいる部屋の温度には気を付けてください。

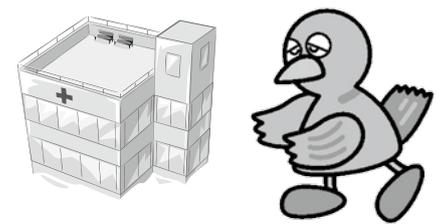
③水分をこまめに補給

のどが渇く前に水分を補給しましょう。汗には塩分が含まれています。大量の汗をかいたら、水分とともに塩分も取りましょう。ビールなどアルコールを含む飲料は、かえって体内の水分を出してしまうため水分の補給にはならず、逆に危険です。また、高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくい傾向がありますので、こまめに水分を補給しましょう。寝る前も忘れずに！



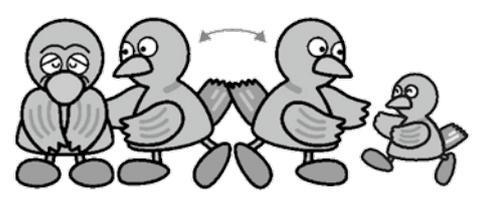
④「おかしい!？」と思ったら病院へ

熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。「おかしい」とと思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。



⑤周りの人にも気配りを

自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。スポーツ等行事を実施する時は気温や参加者の体調を考慮して熱中症を防ぎましょう。



『健康づくり応援塾』平成26年度参加者募集!

	日 程	時 間	運動 (60分程度)	ミニ講話 (30分程度)
1	9月9日(火)	午後1時30分～ 3時30分	自分の身体を知ろう	身体にやさしい生活習慣
2	9月16日(火)		楽しくウォーキング	再確認! 血圧
3	9月30日(火)		ゆがみを整える～腰編～	おいしく減塩食
4	10月14日(火)		ゆがみを整える～肩・ひざ編～	体重管理の大切さ
5	10月22日(水)	午前10時～正午	いつでもどこでも簡単体操	低カロリー食のポイント
6	11月5日(水)		今から始める筋トレ習慣	ロコモティブシンドロームとは?
7	11月12日(水)		家の中でできるエクササイズ	あなどれない!? 歯の健康
8	11月19日(水)		体験! ソフトエアロビクス	心の健康も大切に

会場…多目的スポーツホール

講師…【1～4回目】篠原由美氏 (健康運動実践指導者)

【5～8回目】入美由紀氏 (スポーツインストラクター)

対象…運動制限のない40～74歳の町民の方

(年齢基準:平成27年3月31日)

定員…40名 (定員を超えた場合は抽選)

申込…8月8日(金)まで

※抽選の場合、参加の可否は8月中旬までに『はがき』でお知らせします。

(今までに参加していない方で、8日間参加可能な方を優先します。)

申込先・問合せ…保健センター 【☎33-2550】



楽しく頭と体の若返り!

『笑って動いて元気教室(第2・3弾)』参加者募集!

笑顔で、いきいきとした毎日が過ごせるように、ぜひご参加ください。

～『笑って動いて元気教室』はこんな教室です～

- ・先生の楽しい話、いきいきとした生活を送る秘訣を伺います。
- ・簡単なゲームや軽い運動で脳を活性化し、体の動きをスムーズにします。

※座ったままでできる軽い運動ですので、体力に自信のない方、杖をお使いの方も参加できます。

日時・会場

◆七本木公民館

8月5日(火)	午前9時30分～11時30分
8月26日(火)	午前10時～11時30分
9月30日(火)	
11月4日(火)	
12月2日(火)	午前9時30分～11時30分

◆神保原公民館

8月11日(月)	午前9時30分～11時30分
8月25日(月)	午前10時～11時30分
9月8日(月)	
9月22日(月)	午前9時30分～11時30分
10月6日(月)	午前10時～11時30分

対象…65歳以上で健康づくりに興味のある方、健康に不安のある方

(介護認定を受けていない方に限ります。)

費用…無料 (全日程5日間参加された方には、記念品を差し上げます。)

定員…各会場20～30名程度 (定員になり次第締切)

準備…動きやすい服装、飲み物(水分補給のため)、上履き

申込…[七本木公民館] 7月29日(火)まで

[神保原公民館] 8月4日(月)まで

申込先・問合せ…地域包括支援センター (高齢者いきいき課内) 【☎35-1243】

骨髄・末梢血幹細胞を提供された方へ助成 上里町骨髄移植ドナー支援事業のご案内

町では、多くの骨髄・末梢血幹細胞移植の実現やドナー登録者の増加を目指し、町内にお住まいの骨髄移植の提供者(ドナー)とドナーの方が勤務する事業所を対象に、助成金を交付しています。

対象・交付金額

	ドナー個人	事業所
対象	①公益財団法人日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業にドナー登録を行い、骨髄等の提供を完了した方 ②上里町の住民基本台帳に記載がある方 ③町税に滞納が無い方	ドナーの方が勤務する国内の事業所 ※国、地方公共団体、独立行政法人、ドナー休暇制度のある勤務事務所を除く
助成金額	通院等に要した日数(上限7日)×2万円	通院等に要した日数(上限7日)×1万円

申込…提供完了から90日以内

準備…上里町骨髄移植ドナー支援事業助成金交付申請書、公益財団法人日本骨髄バンクが発行する骨髄等の提供が完了したことが確認できる書類など

申込先・問合せ…保健センター【☎33-2550】

ドナー登録について

◆登録できる方

- ・骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している方
- ・年齢が18歳以上、54歳以下で健康な方
- ・体重が男性45kg以上/女性40kg以上の方

◆登録ができる会場

- ・献血会場(献血バス)
- ・熊谷駅献血ルーム
(熊谷市筑波2-112 JR熊谷駅構内)
【☎042-985-6195】
- ・鴻巣献血ルーム
(鴻巣市鴻巣405-4
埼玉県運転免許センター内)
【☎042-985-6195】

※ほか県内各献血ルームで行っています。

国民年金コーナー

国民年金保険料の

納め忘れがある皆さまへ

過去10年以内に国民年金保険料の納め忘れの期間があり、平成27年9月までに申し込みのあった方は、国民年金保険料を納める期間が、過去2年から10年に延長(後納制度)されます。

◆後納制度のメリット

- ① 2年以上前の保険料を納めることにより、将来受け取る年金額が増加します。
- ② 年金の受給資格が得られる可能性があります。

◆ご利用いただける方

- ① 20歳以上60歳未満の方：10年以内に納め忘れの期間(納付猶予・免除以外)や未加入期間をお持ちの方
- ② 60歳以上65歳未満の方：①の期間のほか任意加入中に納め忘れの期間をお持ちの方
- ③ 65歳以上の方：年金受給資格がなく任意加入中の方など

◆申し込みから納めていただくまでの手順

- ① 町役場または熊谷年金事務所へ申込書の送付を依頼してください。
- ② 年金事務所から本人へ承認通知書、納付書、リーフレットを送付します。
- ③ 納付書により金融機関またはコンビニ等で保険料を納めてください。

問合せ：健康保険課医療年金係【☎35-1222】

国民年金保険料専用ダイヤル

【☎0570-011-050】

※050または070から始まる電話でおかけになる場合は

【☎03-6731-2015】

No.359

～後期高齢者医療保険に加入している皆さまへ～

被保険者証の送付について

後期高齢者医療保険の被保険者証は毎年7月31日までの有効期限となっています。7月中に「新しい被保険者証」を加入者全員に送付しますので、8月以降、医療機関等で受診される場合には「新しい被保険者証」の提示をお願いします。(世帯状況や前年度所得状況等により負担割合等の内容が一部変更する場合があります。)

問合せ…健康保険課医療年金係【☎35-1222】

献血にご協力ください!

日時…7月30日(水)

午前9時30分～正午

会場…町役場・町民ホール

対象…16歳から69歳までの健康な方

※65歳以上の方については、献血される方の健康を考え、60歳から64歳の間に献血経験のある方に限ります。そのほか不明な点はお問い合わせください。

問合せ…埼玉県赤十字血液センター

【☎042-985-6933】



献血

献血

健康・子育てインフォメーション

保健センター予定表 ☎33-2550

7月	2日(水)	胃・大腸がん検診	
	3日(木)		
	14日(月)	1歳6か月児健診(平成24年12月生)	
	15日(火)	3・4か月児健診(平成26年3月生)	
	16日(水)	7・8か月児健診(平成25年11月生)	
	17日(木)	5歳児健康相談 ※対象児あて通知	
	18日(金)	3歳6か月児健診(平成22年12月生)	
	8月	22日(火)	赤ちゃん相談
			2歳児歯科検診(平成24年6月生)
		24日(木)	胃・大腸がん検診
25日(金)			

※赤ちゃん相談の「個別相談」は予約制です。

休日の医療機関はこちらへ

①休日急患診療所

【本庄市保健センター内 ☎23-3322】

診察科目…内科系疾患

診察時間…午前9時～ 正午
午後1時～ 4時
午後7時～ 10時

※健康保険証を持参してください。

②在宅当番医療機関

◆診察は午前中のみとなります。また当番医は変更になる場合もありますので、確認してからお出かけください。

7月 6日(日)	小林クリニック	☎23-3371
7月 13日(日)	恵南クリニック	☎24-0008
7月 20日(日)	したら眼科クリニック	☎33-8333
7月 21日(月)	本庄皮膚科形成外科医院	☎22-3233
7月 27日(日)	児玉清水クリニック	☎72-7543
8月 3日(日)	鈴木外科病院	☎72-1235

神保原児童館親子体操教室

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

日時…7月17日(木)

午前10時30分～11時30分

会場…神保原児童館

対象…歩行可能な3歳までの幼児とその保護者

講師…立石明子氏

定員…親子20組 ※無料

準備…上履き、飲み物、運動着

申込…7月1日(火)～(先着順)

申込先・問合せ…神保原児童館

【☎33-3621】

健康診査の申し込みはお済みですか？

40歳以上の上里町国民健康保険加入者、および埼玉県後期高齢者医療制度加入者を対象に、6月から健康診査を実施しています。また、多くの方に受診していただけるよう、4月に郵送した申込書のほか、電話での申し込みも受付しています。

◆健康診査日程

8月25日(月)、26日(火)、27日(水)、28日(木)、29日(金)、10月27日(月)、28日(火)
※すでに定員となっている日もあります。

受付時間…午後1時～2時

会場…ワープ上里(上里町勤労者総合文化センター)

費用…1,000円

◆健康診査検査内容

問診、理学的検査(身体診察)、身長・体重・腹囲の測定、BMI(肥満度)の判定、血圧測定、尿検査、血液検査(肝機能検査・血中脂質検査・血糖検査・貧血検査・腎機能)、心電図検査、眼底検査

申込先・問合せ…健康保険課医療年金係【☎35-1222】

胃がん・大腸がん集団検診を実施します

申し込みされていない方で、受診希望の方は保健センターにお問い合わせください。

検診日程	7月2日(水)・3日(木)・24日(水)・25日(金)
受付時間	午前8時～9時30分(大腸がん検診のみ受診の方:午前9時30分～10時)
健診会場	保健センター
検診内容	【胃がん】問診・胃部エックス線検査(バリウムを飲んで検査します) 【大腸がん】問診・便潜血反応検査
費用	胃がん検診500円・大腸がん検診400円 無料対象者(年齢基準日:平成27年3月31日) ①70歳以上の方 ②生活保護世帯の方 ③町民税非課税世帯の方および65歳以上70歳未満の後期高齢者医療制度に加入している方で事前に保健センターで承認を受けた方 ※承認を受けられていない方は、保健センターへご連絡ください。 ④がん検診推進事業(無料クーポン券)対象者(41・46・51・56・61歳男女)

※所見のある方や、胃の手術をされた方は集団検診をご遠慮いただいております。
※大腸がんは個別検診もありますので、希望される方は保健センターまでお問い合わせください。
問合せ…保健センター【☎33-2550】

認知症サポーター養成講座を開催します

認知症は誰にでも起こりうる「脳の病気」です。自分や家族にとって他人事とはいえ「認知症」について学びませんか。受講修了者には、認知症支援の「目印」オレンジリングと認知症サポーター証をお渡しします。

日時…7月30日(水)、午後1時30分～3時

会場…保健センター2階・大会議室

内容…認知症について基礎的な知識

講師…大保文代氏(認知症キャラバンメイト)

申込…7月22日(火)まで

申込先・問合せ…地域包括支援センター(高齢者いきいき課内)【☎35-1243】



老人福祉センター「かみさと荘」の浴室の廃止について

「かみさと荘」の浴室はレジオネラ菌の発生により、利用を中止していました。レジオネラ菌の発生は、利用者の生命にかかわる問題です。二度と病原菌を検出しないようにするためには、現在の基準に合わせた大規模な改修が必要となりますが、本庄保健所の指摘事項の改善、浴槽配管工事等、多額の費用が見込まれることから、現在の「かみさと荘」の浴室については、廃止することとなりました。

問合せ…高齢者いきいき課【☎35-1243】

犯罪や非行のない明るい社会へ

毎年7月は

「社会を明るくする運動」月間です

「犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ」

『社会を明るくする運動』とは、すべての国民が犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうという国民運動です。

犯罪や非行が生まれるのも、罪を償い改善更正を果たす場合も、地域社会です。罪を犯した人も非行のある少年も、いずれは改善更正して社会に復帰し、地域社会の一員としてよりよい社会の実現を担う立場にあります。彼らが立ち直る努力をするのは当然ですが、社会に居場所が無く再び犯罪を重ねてしまう悪循環があることも事実です。安全・安心な地域社会を築くには、犯罪や非行から立ち直ろうとする人々を、地域社会のあたたかい心で受け入れ、見守り、支えていくことが必要です。



講演会のお知らせ

日時…7月15日(火)、午後3時～
会場…上里町役場・4階大会議室
内容…「少年非行と更生保護」
講師…笹井 啓二氏(さいたま保護観察所長)
問合せ…町民福祉課社会福祉係【☎35-1224】

臨時福祉給付金について

消費税の引き上げに際し、所得の低い方々の負担を軽減するため臨時福祉給付金を給付します。

対象

平成26年1月1日時点で住民票が上里町にある平成26年度住民税非課税者

申請期間

7月1日(火)～9月30日(火)

(7、8月の日曜開庁日でも受け付けます。開庁日は19ページをご覧ください。)

給付金額

1万円

(加算に該当する場合は1万5千円)

※申請書は担当窓口で配布しています。

申込先・問合せ

町民福祉課社会福祉係【☎35-1224】

広報6月号で受給には住民税の申告が必要とお知らせしましたが、住民税の申告がない場合でも、申請の際に住民税が課税される所得がないことを申告することにより受給することが可能です。

7月は「青少年の非行・被害防止特別強調月間」です 地域ぐるみで非行を防止しよう!

次代を担う青少年が健やかに育つことは、県民すべての願いですが、今日の青少年を取り巻く環境は、インターネット上の違法・有害情報のまん延をはじめ、憂慮すべき状況にあります。特に、夏休みになる7月から8月は、子どもたちが非行に陥りやすい時期です。県では、毎年7月を「青少年の非行・被害防止特別強調月間」と定め、市町村をはじめ、関係団体・家庭・学校・地域住民が連携し、青少年の健全育成を図るための運動を展開します。この運動は、県民一人ひとりが青少年の非行断絶を願う気持ちを身近な行動に移し、社会全体の取り組みにつなげていこうとするものです。



【県民としての取組】

- ◆家庭の役割 家族の一員としての自覚の育成
- ◆学校の役割 子どもたちと地域の人々のふれあいの場としての学校の創造
- ◆地域の役割 子育ての経験や知恵を生かした声かけ
- ◆社会全体の役割 子どもを健全に育てる環境づくり

問合せ…子育て共生課子育て支援係【☎35-1236】

～スポーツで“こころ”と“からだ”を鍛えよう～ 『上里町スポーツ少年団』 団員募集!

上里町スポーツ少年団（19団体）では、団員を募集しています。興味がある種目がありましたら、まずは練習の見学に行ってみましょう。

種目	団名・代表者連絡先	活動場所	活動時間	対象者
野球	上里ジュニアベース ボールマリーンズ 大竹 啓次【☎33-1842】	賀美小校庭 神保原小校庭	毎週(日)・祝日、午前8時30分～午後1時 毎週(土)午前8時30～午後3時	町内小学校在籍の 1～6年生の男女
	長幡イーグルス 広町 秀男【☎33-7689】	長幡小校庭	毎週(日)・祝日、午前8時～正午 毎月第1・3・5(土)午前8時～正午 毎月第2・4(土)午後1時～5時	長幡小在籍の 1～6年生の男女
	上里コンドルス 関谷 一利【☎33-2033】	七本木小校庭	毎週(土)日午前8時30分～午後1時	七本木小在籍の 1～6年生の男女
	上里東野球 橋爪 信明【☎33-7589】	上里東小校庭	毎週(土)日・祝日、午前8時30分～正午	上里東小在籍の 1～6年生の男女
サッカー	ロングイーストFC 坂本 正喜【☎33-3403】	長幡小校庭 上里東小校庭	毎月第2・4(土)午前9時～正午 毎月第1・3・5(土)午後1時～4時 毎週(日)・祝日、午後1時～4時	長幡小・上里東小在籍 の1～6年生の男女
	七本木サッカー 城田 全敏【☎33-6308】	上里学園グラウンド	毎週(土)日午前9時30分～正午	七本木小在籍の 1～6年生の男女
	上里北FC 清野 祐一【☎33-9516】	賀美小校庭 神保原小校庭	毎週(土)午前9時～午後5時 毎週(日)・祝日、午前9時～午後5時	原則として賀美小・ 神保原小在籍の 1～6年生の男女
バレーボール	上里ジュニアバレーボール 山口 光喜【☎33-1032】	上里東小体育館	毎週(水)午後6時30分～9時 毎週(土)午前9時～正午または午後3時 毎週(日)午前9時～正午	小学1～6年生の男子
	長幡ヴィガース 解良 和夫【☎33-2659】	長幡小体育館	毎週(水)金午後6時30分～9時 毎週(土)午前9時～午後4時	小学1年～6年生の男女
	七本木ジュニアバレーボール 川瀬 佳介【☎34-2009】	七本木小体育館	毎週(水)午後6時30分～8時30分 毎週(土)日午前9時～12時30分	小学1年生以上の女子
	上里東ジュニアバレーボール 山脇 義人【☎33-2945】	上里東小体育館	毎週(水)午後6時30分～9時 毎週(土)午前9時～正午または午後3時 毎週(日)午前9時～正午	小学1年～6年生の女子
空手道	上里町空手道 横村 久夫【☎33-2100】	多目的 スポーツホール	毎週(月)木午後7時～8時30分	小学1年生以上の男女
柔道	上里町柔道 高橋 仁【☎33-0654】	多目的 スポーツホール	毎週(土)午後6時～8時30分	小学1年生以上の男女
剣道	上里町剣道 葦塚 雅司【☎33-0346】	多目的 スポーツホール	毎週(火)午後7時～8時30分 毎週(金)午後7時～8時30分	原則として 小学1年生以上の男女
硬式テニス	上里ジュニアテニス 花嶋 茂【☎33-1410】	長久保公園 テニスコート	毎週(木)午後7時～9時 毎週(土)午後4時～6時(4～11月) 毎週(日)午前10時～正午(12～3月)	小学2年生以上の男女
バドミントン	上里ジュニア バドミントンシャトル 立石 文昭【☎33-6931】	町民体育館	毎週(火)午後6時30分～8時 毎週(土)午後1時30分～5時30分	小学1年生以上の男女
		賀美小体育館	毎週(日)午前9時30分～午後12時30分 (不定期)	
ミニ バスケット ボール	上里ミニバスケットボール 栗原 智彦【☎33-2323】	七本木小体育館	毎週(日)午後2時～5時	小学1年生以上の男子
		上里東小体育館	毎週(火)午後7時～8時30分 毎週(木)午後7時～8時30分 毎週(土)午後6時～8時30分	
		七本木小体育館 上里東小体育館	毎週(土)日午後1時～5時 毎週(金)午後7時～9時	
上里ブルーウインズ 中村 寿人【☎33-9406】	七本木小体育館 上里東小体育館	毎週(土)日午後1時～5時 毎週(金)午後7時～9時	小学1年生以上の女子	
体操	上里町体操少年団 横堀 啓輔【☎33-8191】	賀美小体育館	毎週(月)午後7時30分～9時	小学1年生以上の男女

『スポーツ少年団』全体についての問合せ
上里町スポーツ少年団事務局【生涯学習課スポーツ振興係内】【☎35-1245】