

熱中症警戒アラート 全国運用中!

熱中症警戒アラートは、**熱中症の危険性が極めて高い**暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。発表された情報はテレビ、防災無線、SNSを通じて発信されます。

熱中症警戒アラート発表時は**徹底した予防行動**を!

エアコンを適切に使用しましょう

●昼夜問わずエアコン等を使用して温度調節をしましょう。

外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

●熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
●不要不急の外出はできるだけ避けましょう。

熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう

●高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害者等は熱中症になりやすい方々です。これらの熱中症のリスクが高い方には、身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分補給等を行うよう、声をかけましょう。

外での運動は、原則、中止/延期をしましょう

●身の回りの暑さ指数(WBGT)に応じて屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。

普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう

●のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。(1日あたり1.2Lが目安)
●屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合は適宜マスクをはずしましょう。
●涼しい服装にしましょう。

暑さ指数(WBGT)を確認しましょう

●熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
●不要不急の外出はできるだけ避けましょう。

※環境省熱中症予防情報サイト: <https://www.wbgt.env.go.jp/>

暑い環境下で体温の調整ができなくなる状態が熱中症です。めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状が起こりますが、最悪の場合は死に至ることもあります。諏訪広域消防の統計(令和3年5月~10月の熱中症に伴う搬送)から傾向と原因を分析、医療と保健の立場からアドバイスをいただきました。

●冷房使用は●

使っていた 3名
使っていなかった 36名

熱中症予防に「エアコンや扇風機の使用と、人と接触すること」が世界的な医学誌でも推奨されています。特に暑い日は、一人暮らしなど心配な方に連絡をとってみてはいかがでしょうか。

原村診療所長 片岡 祐

●水分補給は●

補給していた 10名
補給していなかった 27名

子どもは喉の渇きに気がつきにくく、また自分から症状を発信しにくいので、周囲の大人が気を配る必要があります。こまめな水分補給や日陰での休憩、帽子や通気性の良い衣服の着用などを促しましょう。

保健師 松澤 麻衣

熱中症予防に 疲労回復! スタミナたっぷり 夏野菜酢豚

〈材料(2人分)〉

豚ロース肉(厚切り).....100g	片栗粉.....大さじ1
凍り豆腐.....1つ	◆酢・砂糖・しょうゆ.....各大さじ2
セロリ.....1本	◆ケッチャップ.....大さじ1
パプリカ.....1/2個	◆オイスターソース.....大さじ1
ナス.....1/2個	◆水.....100ml
◇しょうゆ・酒.....各大さじ1	水溶き片栗粉.....適量
◇しょうが(すりおろし).....適量	

〈作り方〉

- ①豚肉は一口大、凍り豆腐はぬるま湯で戻して1cm角に切り、◇で下味をつける。
- ②セロリ:筋を取り、5mm幅の斜め切り。パプリカ:種を取り、1~2cm角の乱切り。ナス:1~2cm角の乱切り。
- ③片栗粉をまぶし、フライパンに油を熱し、2~3分揚げ焼きにして一度取り出す。
- ④残りの油で②を炒める。
- ⑤野菜に火が通ったら③を再度加え、◆の調味料をすべて加えて全体に馴染ませる。
- ⑥火を止め、水溶き片栗粉を加え混ぜたら再度加熱しとろみがついたら完成!

一口メモ

豚肉や大豆製品に多く含まれるビタミンB1は疲労回復に役立ちます。また、酢には疲れを予防する働きがあります。夏野菜には体の水分バランスを整えてくれるカリウムがたっぷり。熱中症予防に役立ちます。

ちょこっと環境メモ

[今回は、資源物に関するQ&Aです]

Q 出されたごみのうち、どのくらいがリサイクルされるの?

A 令和2年度において原村のごみの総排出量は2,138トンで、そのうち資源化されたものが455トンです。出されたごみのうち21.3%がリサイクルされていることになりました。

Q 分別して出した資源物はどのようにリサイクルされるの?

A 原村で収集された資源物は諏訪南リサイクルセンターに搬入されます。ここでは圧縮梱包等の中間処理が行われ、他の処理業者のもとに渡ります。そして最終的には次のようなものにリサイクルされます。

〈プラスチック類〉
プラスチックの原料や化学製品の原料となり、フォークリフトで物を運ぶときに使うパレットや家庭用のごみ袋に再生されます。

〈ペットボトル〉
服、手袋、帽子などの衣料関連品や文具、卵パックに再生されます。

〈アルミ缶〉(昨年10月から資源物として回収しています)
再びアルミ缶になったり、車のホイールなどの自動車の部品、フライパンなどのアルミ製品にも再生されます。

〈紙類〉
雑誌や本、コピー用紙、ティッシュペーパーやお菓子の箱に再生されます。紙は燃えるからといって何でも燃やすごみに入らず資源物として出せるものは資源物に出しましょう。

夏本番 熱中症に注意!

柔道整復師の施術を受けるとき

問 保健福祉課 医療給付係 ☎79-7926 (直通)

接骨院・整骨院等は、国家資格を持つ「柔道整復師」が施術を行う施設で、保険医療機関（病院、診療所など）ではありませんが、保険医療機関で受診するのと同様に、窓口で被保険者証を提示し、一部負担金（総医療費×負担割合（2・3割））を支払うだけで施術を受けられる場合があります。

これは、接骨院・整骨院等が患者に代わって、療養費を原村国保に請求する「受領委任」が認められているからです。

柔道整復師（接骨院・整骨院）とは

- ・柔道整復師とは、大学受験の資格がある者が3年以上、国が認定した学校・大学で専門知識を習得し、国家資格に合格した資格取得者です。
- ・接骨院・整骨院等と整形外科は同じではありません。柔道整復師は医師ではありません。
したがって、接骨院・整骨院等では、診療の目的をもってレントゲン検査を行ったり、外科手術を行ったり、薬を投与することはできません。

国保被保険者証が使える場合・使えない場合

国保が使えるのは、外傷性が明らかな負傷の場合だけです。内科的原因によるものや単なる肩こりや疲れなどの慢性的な症状には使えません。

国保が使える場合

- ねんざ・打撲・挫傷（肉離れ）
- 骨折・脱臼の応急手当

医師の同意がある場合だけ使えるもの

- △ 骨折・脱臼

国保が使えない場合

- × 上記以外



国保被保険者証を使用して施術を受けるときの注意

1. 負傷の原因を正確に伝え、保険の対象となるか確認をしましょう。
2. 自己負担金の領収書並びに施術明細書を発行してもらい、受診記録を控えておきましょう。
3. 柔道整復師が原村国保に提出する「療養費支給申請書」の委任状の欄は、傷病名や日数を確認して、必ず患者本人が自筆で署名してください。
4. 施術が長期にわたる場合は医師の診察を受けましょう。
5. 外傷性の負傷でない場合（負傷原因が労働災害・通勤災害等に該当する場合）は保険の対象とならず、労災保険の対象となります。
6. 交通事故等、第三者から傷病を受けた場合は、原村国保に届け出が必要です。
7. 同一の負傷について、同時期に柔道整復師と医師に重複してかかることはできません。ただし、負傷の状態の確認のために定期的に医師の検査を受ける場合や、継続して施術が必要かについて確認するために医師の診察を受けて、施術を受けることは可能ですので、このような場合は医師の指示を得てその旨を柔道整復師に申し出てください。

7月の『青少年の非行・被害防止強調月間』
『青少年に有害な社会環境排除運動強調月間』

実施中

～みんなで守ろう原村の子どもたち～

子どもたちをネット犯罪から守ろう

パソコンや携帯電話・スマートフォン、ゲーム機等はインターネットを利用して、自らの情報を発信したり、興味のある情報を手に入れたり、友だちとの会話を楽しめる大変便利な道具です。

しかし、使い方を誤ると他人に迷惑をかけたり、犯罪に巻き込まれたりする危険もはらんでいます。そうしたことにならないよう約束を守って、正しく使うことが大切です。日頃からインターネットの危険性について、しっかりと子どもたちに教えましょう。

まきこまれやすい インターネット トラブル

- 学校の裏サイトなどのコミュニティサイトで悪口を書き込む・書き込まれる
- 自分や家族、友だちの個人情報がインターネットに流れてしまう
- 出会い系サイトやコミュニティサイトなどを利用して人に会い、犯罪にまきこまれる
- オンラインゲームで不正にアイテムを盗む・盗まれる

守りたいインターネットの約束



1 人を傷つけない

インターネット上に他人の悪口を書き込むことや、人の嫌がるようなことをしてはいけません。勝手に人の情報を載せることはしないようにしましょう。

2 自分の情報を教えない

インターネットで知り合っただけでどんな人が知らない人に、自分の名前や住所、電話番号などの個人情報を教えないようにしましょう。インターネットにのせるときも注意しましょう。

3 知らない人と会わない

出会い系サイトの18歳未満の利用は法律で禁止されています。また、交流を目的としたコミュニティサイトなどを通じて、見知らぬ人を会うことは危険なのでやめましょう。

4 人のパスワードを勝手に使わない、教えない

ネットゲームで相手のアイテムを盗むために、人のIDやパスワードを勝手に使用してログインすることは「不正アクセス」という犯罪になります。

5 すぐに大人に相談する

インターネットの中でいやがらせを受けたり、困ったことやよくわからないことなどがあるときは、すぐに親や身近な大人に相談しましょう。自分だけで抱え込まないようにしましょう。

違法なファイルをダウンロードしない

違法にアップされた音楽や動画をダウンロードすることは法律で禁止されています。また、ウイルスに感染する危険もあるのでやめましょう。