

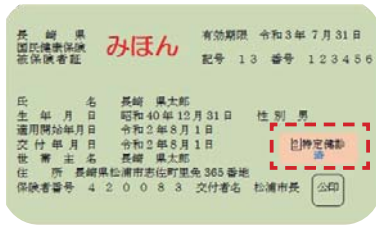
保険証の更新を行います

問 健康ほけん課国保・年金係
☎ 内線 109・125・126

8月1日から利用できる保険証を7月中に郵送します。8月になっても保険証が届かない場合や記載事項に誤りがある場合は、問合わせ先へご連絡ください。

また、今年度も国保特定健康診査（特定健診）を受診した人の保険証にシールを貼付します。6月1日～30日までに受診した人は貼った状態で送付します。

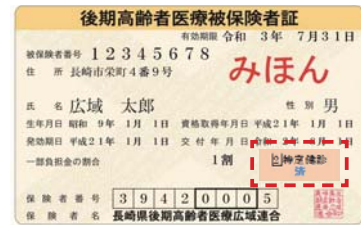
7月1日～31日までに医療機関で特定健診を受診した人は貼付していないため、健康ほけん課健康推進係（内線 168）までご連絡ください。



▲国民健康保険被保険者証



貼り付けるシールのイメージ



▲後期高齢者医療被保険者証

～熱中症を予防しましょう～

問 健康ほけん課健康推進係（内線 129・168）

新型コロナウイルス感染症の発生に伴い、「3密（密集、密接、密閉）」を避けることや「新しい生活様式」の実践が求められています。今夏はこれまでと異なる生活環境の下、例年以上に熱中症に気をつけ、以下の新しい生活様式における熱中症予防行動のポイントを実践しましょう。

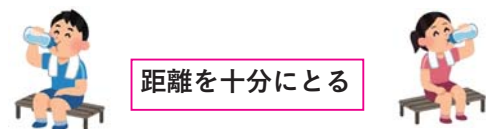
1 暑さを避けましょう

- ・ エアコンを利用する等、部屋の温度を調整・涼しい服装にする。
- ・ 感染症予防のため換気をしつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整する。
- ・ 暑い日や暑い時間帯は無理をしない・急に暑くなった日などは特に注意する。



2 適宜マスクをはずしましょう

- ・ 気温、湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・ 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす。
- ・ マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で適宜マスクをはずして休憩をとる。



3 こまめに水分補給しましょう

- ・ のどが渇く前に水分補給・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
- ・ 1日あたり1.2リットルを目安に水分補給



4 日頃から健康管理をしましょう

- ・ 日頃から体温測定、健康チェック
- ・ 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養



5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・ 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・ 水分補給は忘れずに、無理のない範囲での運動実践
- ・ 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度の運動実践



高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密を避けつつ、周囲の人が熱中症にならないよう積極的な声かけをお願いします。

調川保育所の設置・運営事業候補者の公募

問 子育て・こども課子育て支援係
☎内線199

市では管理運営を見直し、調川保育所の民営化を図るため事業候補者を募集します。

【募集期間】

7月1日(水)～17日(金)

【応募方法】

募集期間内に必要書類を子育て・こども課に提出

【選考方法】

松浦市保育所民営化選定委員会による書類審査およびヒアリング

【民営化開始予定】

令和3年4月1日

【応募資格】

保育所を運営または運営しようとする社会福祉法人、学校法人等
※募集要項等はホームページに公開しています。

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です

問 健康ほけん課健康推進係
☎内線168

人間の生命を維持するのに欠かすことのできない血液は、人工的に造ることができません。

毎年、7月～8月(夏季)

は長期休暇などで献血のご協力が得にくい時期です。しかし輸血用の血液は年間を通して安定的な確保が必要です。

献血は皆さんの善意によって支えられており、その気持ちで尊い命を救っています。

献血は献血バスや献血ルームで実施しています。皆さんのご協力をよろしくお願いいたします。



新型コロナウイルス感染症とこころの健康について

問 健康ほけん課健康推進係 ☎内線 129

新型コロナウイルス感染症をめぐる環境の変化から、仕事や生活に不安やストレスを感じている人も多いと思います。ストレス状態が長く続くと、気持ちや考え方、体の変化などが現れてきます。

気持ちの変化	体の変化	考え方の変化
イライラしやすい 涙もろくなる 不安や緊張が強い 誰とも話したくない…など	疲れやすい 食欲不振・過食 眠れない、悪夢を見る めまい、頭痛…など	考えがまとまらない 悲観的になる 流言(デマ)に影響を受ける …など



ストレスによるこれらの変化は、誰にでも起こりうる反応です。ひとりで悩みを抱えてしまわずに、誰かに話したり、相談したりすることで、少しずつ気持ちが和らいでいくことがあります。

家族や友人、相談機関などに話してみてください。また、しっかり食事や睡眠をとること、適度に体を動かすことなどもストレスをため込まないために大切なことです。手洗いやマスクの着用等と併せて、こころと体の健康を保つために心掛けていきましょう。

【相談先の一例】

●さまざまな相談内容に対応→よりそいホットライン
☎ 0120-279-338 (24時間)

●人権問題について→みんなの人権110番
☎ 0570-003-110 (平日 8:30～17:15)

●配偶者・パートナーからの暴力について→「DV相談+」
☎ 0120-279-889 (24時間)



●こころの健康について
県北保健所
☎ 0950-57-3933 (平日 9:00～17:30)
松浦市役所健康ほけん課
☎ 0956-72-1111 (平日 8:30～17:15)

