

申請期限間近となっています

問 都市計画課建築係

☎内線 263

市報まつら（5月号）にて掲載しておりました左記補助事業の申請が締め切り間近となっています。

○危険ブロック塀除却費支援事業

○民間建築物吹付けアスベスト分析調査費支援事業

○木造住宅耐化支援事業（戸建て住宅）

【申請期限】

8月10日（木）

【申請方法】

詳しくは、問合せ先までご相談ください。

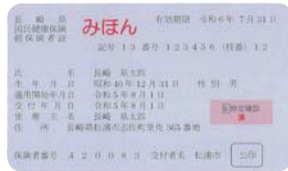


新しい健康保険証を7月中に郵送します

問 健康ほけん課国保・年金係

☎内線 126

8月1日からの国民健康保険と後期高齢者医療保険の被保険者証を7月中に郵送します。



8月になっても届かない場合や記載事項に誤りがある場合は、問合せ先へご連絡ください。

また、国民健康保険の被保険者証について、今年度も国保特定健康診査（特定健診）を受診した人の被保険者証にシールを貼付します。

※7月1日から31日までに医療機関で特定健診を受診した人には貼付していません。健康ほけん課健康推進係（☎内線129）までご連絡ください。

## 高齢の人が熱中症にかかりやすいのはなんで？

問 健康ほけん課健康推進係 ☎内線 168

### 筋肉量が減ると脱水症状になりやすい

体内の水分の多くを蓄える筋肉の量が減った高齢の人や、心身の機能や活力が低下した人は、脱水を起こしやすくなります。

さらに、高齢の人は食事の量が減るなどして、十分に水分が摂れないことで脱水が進むこともあります。

また、糖尿病の人や、尿を出しやすくする作用のある高血圧や心不全のお薬を服用中の人、暑さや喉の渇きを訴えないことが多い認知症の人でも脱水を起こしやすいため、特に注意が必要です。



### 脱水と熱中症の予防

もっとも大切なのはこまめな水分補給です。手元に飲み物を置き、いつでも飲めるようにしましょう。時間を決めて水分を摂るのもよいでしょう。

飲み物は、お茶や水などふだん飲んでいるものでかまいませんが、スポーツドリンクや経口補水液は糖分や塩分が含まれているため、糖尿病、高血圧、腎臓病の方は、かかりつけ医にご相談ください。

### 他にもあります！熱中症予防法

- エアコン・扇風機の活用
- 部屋の風通しをよくする
- シャワーやタオルで体を拭く
- 涼しい服装をする。外出時には日傘、帽子を
- 部屋の温度を測る
- 必要に応じてマスクをはずす
- 40℃以下のぬるめの湯にして、あまり長湯はしない
- 暑い時は無理をしない

筋肉量の減少や脱水症状は自分自身では気づきにくいものです。家族や周りの人の体調に気を配り、予防を呼びかけあうなどみんなで熱中症の発生を防ぎましょう。

## 7月は「社会を明るくする運動」強調月間です

問 福祉事務所 ☎内線 196

「社会を明るくする運動」犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域の「チカラ」は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築くための全国的な運動です。

7月を強調月間とし、安全で安心して暮らせる明るい社会づくりを目指して、地域に根差した運動を展開します。

テーマは、**「#生きづらさを生きていく。」**です。



犯罪や非行の背景にあるさまざまな「生きづらさ」に思いを寄せ、おのの「生きづらさ」に寄り添い、人と人が互いに支え合うコミュニティを築くことで、安全で安心な社会の実現につなげていきます。

強調月間の取り組みとして、市内では

- 保護司の皆さんを中心とした街頭PR活動
  - 市立図書館での特設展示などを行います。
- 皆さんのご理解とご協力をお願いします。

### 【この運動が目指すこと】

- ① 犯罪や非行を防止し、安全で安心して暮らすことのできる明るい地域社会を築くこと
- ② 犯罪や非行をした人が再び犯罪や非行をしないように、その立ち直りを支えること

松浦市自殺対策講演会

## 若い世代のストレスマネジメント

自分や大切な人のため、ストレスケアを学びませんか

問 健康ほけん課健康推進係 ☎内線 129

日時 7月14日(金) 午後2時~3時30分

場所 市文化会館 ゆめホール

講師 みやた ゆうご 先生 / 医療法人カメリア 大村共立病院 院長  
宮田 雄吾

入場無料



精神科医、長崎県大村市在住。  
児童心理治療施設「大村椿の森学園」園長や「横浜カメリアホスピタル」院長などを歴任。  
現在、医療法人カメリア大村共立病院院長と大村椿の森学園主任医師を兼務。加えて活水女子大学非常勤講師、大村市メンタルケア・アドバイザー医。主に児童思春期の子どもや、リストカットする若者の治療などに取り組む。

自分自身はもちろん、子どもたち、大切な人の心身の健康を守るためのポイントをご紹介します。この機会に若い世代のストレスケアについて学んでみませんか。

申し込み

参加人数把握のため、7月10日(月)までに問合せ先へご連絡ください。当日の参加も受け付けています。