



広報 みなみいず

2021

8

No. 614

東京2020オリンピック・ パラリンピック聖火リレー

南伊豆町出身ランナー

山田晴翔さん(手石)

～ 6月25日(金) ～



- ・P02-03 熱中症予防と新型コロナウイルス感染症予防で
「新しい生活様式」を健康的に
- ・P04-05 特定健康診査を受診しましょう
- ・P05 大腸がん検診を受けましょう
- ・P06 後期高齢者医療保険料について
- ・P07 はつらつ運動サポーター紹介 など

熱中症予防と新型コロナウイルス感染症予防で「新しい生活様式」を健康的に！

新型コロナウイルス感染症が確認されてから1年以上が経過し、マスクの着用や手指消毒、検温などの「新しい生活様式」が定着しつつあります。

しかし、夏季のマスク着用は熱中症のリスクが高まりますので今一度「新しい生活様式」や「熱中症」について確認し、常に適切な行動を取ることで熱中症と新型コロナウイルス感染症の予防に努めましょう。

◆新しい生活様式とは？

新型コロナウイルス感染防止のため、以下の①～③などを取り入れた日常生活のことです。

- ①身体的距離の確保
- ②マスクの着用
- ③手洗いの実施や3密（密集・密接・密閉）を避ける

◆熱中症とは？

人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗をかいたり皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われています。

しかし、さまざまな原因により体温調節が正常に行えず身体に熱が溜まっていってしまう状態を熱中症といいます。熱中症を引き起こす要因として次の3つが挙げられています。

「環境」の要因

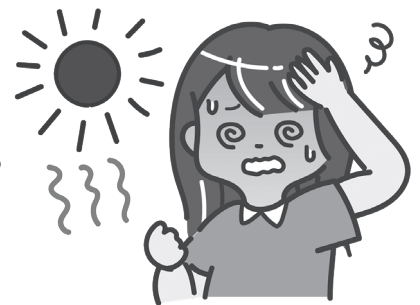
- ・気温や湿度が高い
- ・エアコンをつけておらず室内が蒸し暑い
- ・風が弱く日差しが強い など

「身体」の要因

- ・高齢者や乳幼児、肥満の方
- ・下痢やインフルエンザなどで脱水症状を起こしている
- ・二日酔いや寝不足などで体調不良のとき など

「行動」の要因

- ・激しい運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給が出来ない状況 など



◆マスク着用時の熱中症に注意！

マスクを着用していると皮膚から熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水症状が起きたりするなど、体温調節がしづらくなってしまいます。

しかし、「熱中症予防」のためマスクを常に外していると、新型コロナウイルスに感染するリスクが高まってしまいます。

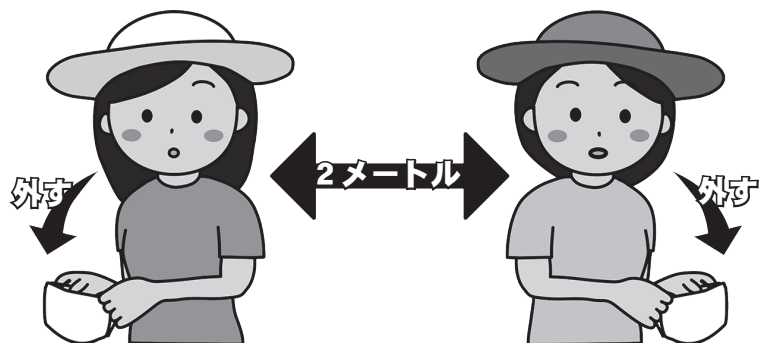
このため、次を参考に「熱中症予防」と「新しい生活様式」の両立を目指しましょう。

①屋外で人と2メートル以上（十分な距離）離れているときはマスクを外しましょう

屋外で人との間隔が2メートル以上離れている場合は、マスクを外して体内の熱を逃しやすい状態を作りましょう。

※屋外でマスクを着用する際の注意事項

- ・激しい運動は避ける。
- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をする。
- ・気温と湿度が高い時は熱中症にならないよう特に注意をして過ごす。



②暑さを避ける

- ・涼しい服装をしたり日傘や帽子を活用する。
- ・少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ移動する。
- ・涼しい室内に入れない場所の場合は、風通しの良い木陰や建物の陰に移動し直射日光や暑さを避ける。



③のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給する

体内の水分は何もしていなくても少しずつ失われていきます。こまめに補給しましょう。

- ・1時間ごとにコップ1杯の水を飲む。
- ・入浴前後や起床後に水分補給をする。
- ・1日あたり1.2リットルを目安に水分補給をする。

また、大量に汗をかいた際は水分と併せて塩飴やスポーツドリンクなどで塩分の補給も忘れずに行いましょう。



④エアコン使用中もこまめに換気する

一般的な家庭用エアコンは室内の空気を循環させるだけで換気は行っていません。このため、エアコンを止めずに窓を開け空気を循環させましょう。

- ・窓とドアなど2か所を開ける。
- ・扇風機や換気扇を併用する。
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定する。



⑤暑さに備えた体づくりと、日頃から体調管理をする

暑さに備えて、無理のない範囲で適度に運動（「やや暑い環境下でややきつい」と感じる強度で毎日30分程度）をしましょう。また、併せて体調管理を徹底しましょう。

- ・毎朝、定時の体温測定と健康チェックをする。
- ・体調が悪い時は無理せず自宅で静養する。

◆知っておきたい！熱中症に関する大切なこと

●熱中症で死亡する人の約8割は高齢者

右の円グラフから分かりますとおり、熱中症による死亡者の約8割が高齢者です。

高齢者の方は主にトイレが近くなることを嫌って水分補給をしなかったり、蒸し暑い室内でエアコンを使用せずに熱中症になるといった症例が見受けられるため注意が必要です。

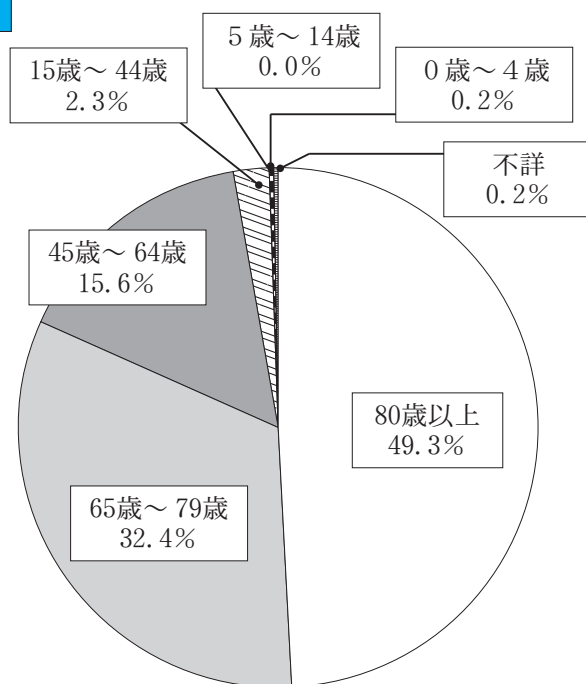
また、高齢者だけでなく体力の少ない子供や障害者の方々も熱中症になりやすい傾向にありますので注意しましょう。

●高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生

熱中症になった高齢者の方の半数以上は自宅で、3割程度が外（主に畑など）で熱中症になっています。

対して、若い世代は屋外での運動中や作業中に熱中症になっています。

このため、高齢者は自宅をエアコンなどで涼しくし、若い世代は屋外で活動する際に適切な休息を取りつつこまめに水分補給をして熱中症を予防しましょう。



年齢別/熱中症死亡者の割合

特定健康診査を受診しましょう

国民健康保険および後期高齢者医療制度に加入している方を対象に、生活習慣病予防を目的とした「特定健康診査」を実施します。

糖尿病や動脈硬化、脂質異常症など重症化すると生活に支障をきたす生活習慣病は、通院と薬の服用が長く続く治りにくい病気で経済的な負担の増加にもつながります。

コロナ禍である今こそご自分の健康状態を特定健康診査で再確認し、生活習慣病の芽は小さなうちに見つけましょう。生活習慣病の疑いがあれば後日保健師や管理栄養士から連絡があります。

また、今年度も新型コロナウイルス感染症対策のため以下の日程を完全予約制で実施します。

●健康診査の日程および会場

実施日		曜日	会場	予約受付開始日	実施時間
9月	6日	月	下流公民館	8月10日(火) 8：30～	①13：00 ②13：20 ③13：40 ④14：00 ⑤14：20 ⑥14：40 各回10名
	7日	火	湊コミュニティセンター		
	8日	水	市之瀬高齢者活動促進センター		
	9日	木	下小野高齢者センター		
	10日	金	妻良公会堂		
	13日	月	三坂地区防災センター	8月12日(木) 8：30～	
	14日	火	三坂地区防災センター		
	15日	水	伊浜山村活性化支援センター		
	16日	木	健康福祉センター		
	17日	金	健康福祉センター		
	18日	土	健康福祉センター	8月16日(月) 8：30～	
	21日	火	手石公会堂		
	22日	水	武道館		
	24日	金	武道館		

※会場の指定はありませんので、お近くの健診会場をご予約ください。



通院している方も特定健康診査を受けましょう！

●対象者

- ・国民健康保険に加入している40歳から74歳までの方
- ・後期高齢者医療制度に加入している方

●負担金

500円
※個人で別途受診した場合、約10,000円の費用がかかります。

●予約

左ページの表内の会場および予約受付開始日を確認の上、実施時間欄の①から⑥の中で都合の良い時間を選び、電話または健康増進課窓口で予約してください。

●新型コロナウイルス感染症対策に伴う対応について

会場では、手指消毒やマスクの着用など、新型コロナウイルス感染症予防対策に努めます。併せて、受診される方についても以下のとおりご協力をお願いします。

- ・ご来場の際はマスクを着用し、会場入り口で検温および手指消毒をお願いします。
- ・3密（密集・密接・密閉）を防ぐため、予約した時間に会場へお越しください。
- ・町内や近隣市町の感染状況により、延期または中止する場合があります。ご了承ください。

●その他

受診券および採尿容器は、予約完了後に送付します。

問合せ 健康増進課 国民健康保険係 ☎ 62-6255

大腸がん検診を受診しましょう

大腸がんにかかる人は増加傾向にあり、日本国内のがんにおける死亡原因の上位となっています。大腸がんは自覚症状がなく気付きにくいがんです。年に1回は大腸がん検診を受診し、がんの早期発見へつなげましょう。

なお、血便や腹痛、便の性状や回数が変化したなどの症状がある場合には、検診をまずに医療機関へ受診してください。

●対象者

40歳以上の方

●負担金

300円
※国民健康保険加入者および70歳以上の方は無料

●日程および会場

左ページの特定健康診査の日程、および9月25日、27日、28日、29日、30日
平日 8:30～15:00
休日 8:30～12:00
場所 会場および健康増進課窓口で受け付けます。
※受診票、採便容器、保険証、負担金を持参し、会場へお越しください。

●その他

受診希望の方で受診票が届かない方はご連絡ください。また、大腸がん検診は社会保険の方も受診することができます。
なお、検体の提出は2本厳守とさせていただきます。

検診で「異常あり」だった場合…

大腸がんの可能性があるので、必ず精密検査を受診してください。

問合せ 健康増進課 健康増進係 ☎ 62-6255

後期高齢者医療保険料について

◆保険料の改定について

令和3年度の年間保険料額は、以下の算出方法に基づき8月に決定します。

$$\begin{aligned} \text{年間保険料額} &= \text{①} + \text{②} \quad (\text{賦課限度額64万円}) \\ \text{①所得割額} &: (\text{前年の総所得金額等} - 43\text{万円}) \times 8.07\% \\ \text{②均等割額} &: 42,100\text{円} \end{aligned}$$

◆保険料均等割の軽減措置の特例見直し

令和2年度まで、7割軽減に該当していた方については特例的に軽減割合が上乘せされてきましたが、世代間の公平を図り医療保険を将来に渡って安心できる制度にする観点から、本来の軽減割合に戻るとなりました。

軽減判定所得基準額	令和2年度	令和3年度
33万円以下	7.75割軽減	7割軽減
33万円以下かつ、被保険者全員の年金収入が80万円以下で、その他の所得がない場合	7割軽減	

◆均等割額の軽減判定基準額の見直し

一定の給与所得者等が2人以上いる世帯については、税制改正により軽減措置に該当しなくなる場合があります。その影響を緩和するため軽減判定基準が見直されます。

区分	世帯主およびすべての被保険者の総所得金額等の合計
7割軽減	43万円 + {(給与所得者等の数 - 1) × 10万円} ※以下のとき
5割軽減	43万円 + 28万5千円 × 被保険者数 + {(給与所得者等の数 - 1) × 10万円} ※以下のとき
2割軽減	43万円 + 52万円 × 被保険者数 + {(給与所得者等の数 - 1) × 10万円} ※以下のとき

※の箇所{(給与所得者等の数 - 1) × 10万円}は給与所得者等が2人以上いる場合適用します。

◆納付方法について

保険料の納付方法は、年金からの天引きによる「特別徴収」と、納付書または口座振替で支払う「普通徴収」があり、年金を受給している方は原則として特別徴収になります。

特別徴収

4月・6月・8月に支給される年金から保険料の仮徴収を行い、8月の保険料決定後は年間保険料から仮徴収額を差し引いた残額を10月・12月・翌年2月の年金から天引きする納付方法です。

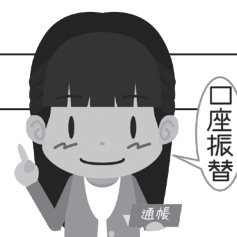
普通徴収

8月に決定した年間保険料を、8月から翌年3月末にかけて毎月納付書または口座振替で納める納付方法です。

保険料の納付は口座振替がオススメです！

口座振替の手続きを行うと指定した口座から保険料が自動で引き落とされるため保険料を納め忘れる心配がなくなります。口座振替の手続きは、町指定の金融機関で行えます。

※手続きの際は預金通帳および届け出印が必要になります。



問合せ 健康増進課 国民健康保険係 ☎ 62-6255

はつらつ運動サポーター紹介

◆はつらつ運動サポーターとは？

高齢者の介護予防について学ぶ町の養成講座を修了し、地域で運動を通じた健康づくりの普及活動を行うボランティアです。地域の老人クラブや高齢者サロンなど様々な活動の場で「りんご体操」の普及を中心とした活動を行っています。現在、町の介護予防活動の担い手として、26名のサポーターが活躍しています。

◆りんご体操って？

つま先上げやもも上げなど、簡単な4つの動作を「りんごの歌」に合わせて行う転倒予防のための運動です。

誰でも気軽に楽しく行うことができる町のオリジナルの体操となっており、以下の効果が期待できます。

- ①すり足歩行を改善し転倒予防につながる。
- ②足を上げて不安なく階段昇降ができるようになり転倒予防につながる。
- ③バランスよくすたすた歩けるようになり転倒予防につながる。
- ④リズムに合わせて体操することで脳のトレーニングとなり認知症予防になる。



サポーターによる体操教室

◆りんご体操を体験してみませんか？

要介護認定を受ける方の4人に1人は骨折や関節痛の方です。健康寿命を延ばすためには健康な足腰を維持することが大切です。

そこで、皆さまに「りんご体操」を身近な場所で取り組んでいただけるよう老人クラブや高齢者サロンなどへサポーターの派遣を行います。また、より多くの方に取り組んでいただくために、老人クラブや高齢者サロンなどのグループだけでなく趣味の会やお友達同士のグループなどにも派遣を行います。コロナ禍の中、密を避けながら運動できるように工夫して活動をしていますのでご活用ください。

問合せ 地域包括支援センター ☎ 36-3335



南伊豆町で活動を始めてから2年
が経ちました。

コロナ禍における私の活動



お得な県内旅行の料金割引をご利用ください。



県内旅行の割引については
こちらのQRコードにアクセス！

私が地域おこし協力隊として南伊豆町で活動を始めてから、来月で2年になります。しかしながら、任期の半分以上がコロナ禍となり、なかなか思うようにいかない状況が続いています。恐らく、あと数年はマスクを手放せないような世の中が続くのではないのでしょうか。

このような状況下ですが、私の地域おこし協力隊としての任期はあと1年となり、現在は観光協会にさまざまなイベント業務に携わっています。

観光誘致イベントの開催可否に関しては賛否があると思いますが、私は最大限対策を行った上で、できる限り実施していくのが望ましいと考えていま

す。もちろん自分で可否が決められるわけではないですが、意見をして考えを伝えられればと思っています。

また、この夏は静岡県が行っている「バイ・シズオカ〜今こそ！ しずおか!! 元気旅!!!」が再開されます。

この制度は、静岡県に住んでいる方限定で静岡県内の旅行代金を割引する制度です。さまざまな要件はありますが、非常にお得に県内旅行が可能なものとなっています。8月31日チェックイン分までが対象となっていますので気になる方はQRコードからホームページをご覧ください。

地域おこし協力隊 堤亮介

問合せ 地方創生室 ☎ 62-1121



6/23 中体連に向けて激励！



6月下旬から始まる中体連に向けて、岡部町長が町内の各中学校3年生を激励しました。自身も優れたテニスプレイヤーだった岡部町長は、経験を踏まえたアドバイスを送りました。

6/23 ゴミを拾って地域貢献！



南伊豆東中学校の生徒と南伊豆東小学校の児童が協力し、日頃からお世話になっている地域への貢献活動として、弓ヶ浜や青野川河川沿いの土手などに流れ着いたゴミを拾い集めました。

6/23～24 教育委員視察



教育委員による町内小中学校の教育現場視察が行われました。新型コロナウイルス感染症の蔓延から1年以上が経過し、一昨年と比較して大きく変化した現場の様子を確認しました。

6/29 ウミガメ産卵



入間海岸にてアカウミガメの産卵が確認されました。入間海岸への産卵は平成15年以来となる18年ぶりで、卵は踏まれて割れてしまわないよう、孵化するまでの間、保管小屋にて管理されます。

6/29 中学校統合答申書提出

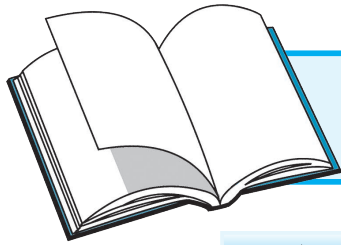


昨年度に諮問した「町内中学校の統合」について、南伊豆町学校教育環境整備委員会から答申書が提出されました。少子化を始めとしたさまざまな要因から、町内中学校の統合が進められます。

7/12 熱海市へ義援金を



南伊豆中学校と南伊豆東中学校の生徒会が、アルミ缶を回収して得た資金と募金を、7月3日に熱海市で発生した土石流災害への義援金として、南伊豆町を介して送金しました。



図書館だより

開館時間 8:30～17:15

休館日 月曜日・木曜日・祝日

☎ 62-7100 FAX 62-1402

今月のおすすめ図書



「現場 記者たちの九州戦後秘誌」
西日本新聞社（編・発行）

福岡県福岡市に本社を置く西日本新聞社。三池争議、公害、よど号事件…。九州で起こった激動の舞台裏を取材に当たった記者たちが証言する寄稿集。



「臨床の砦」

夏川草介／小学館

2021年1月、緊急事態宣言。現役医師としてコロナ禍の最前線に立つ著者が、自らの経験をもとに医療の現場を克明に綴ったドキュメント小説。



「迷走生活の方法」

福岡伸一／文藝春秋

迷走すれば良いことが待っているかも？心身はリラックス、ストレスは低減、さらに免疫力は活性化？人生百年時代、迷いがいあり！



「月下のサクラ」

柚月裕子／徳間書店

県警会計課の金庫から盗まれた一億円。関与を疑われる警察内部の男が浮上するが、真相を究明する捜査班に不条理な現実が突き付けられる…。



「けなげな魚図鑑」

松浦啓一／エクスナレッジ

日焼けする魚、鱗のない魚、自分の毒で死ぬ魚…。進化なのか退化なのか、それとも悪ふざけだったりする？摩訶不思議、想像を絶する魚たちの生態を紹介。



「東京のぼる坂くだる坂」

ぼしおさなえ／筑摩書房

数十年前に家を出た父親の死。坂のある場所ばかり転居を繰り返していた父親の足跡を辿ることで、娘は父との失われた時間を取り戻していく…。



「暮らしを変える書く力」

一田憲子／KADOKAWA

コロナ禍で続く巣ごもり生活。「会えない時間が愛育てるのさ」という歌もありますが、そろそろ我慢の限界。会えない暮らしを豊かに変える言葉の数々。



「老いる意味-うつ、勇気、夢」

森村誠一／中央公論新社

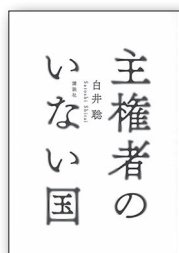
「母さん、僕のあの麦わら帽子どうしたんでしょうね」老人性うつ病を克服した作家が綴る、病気との闘いの日々。まさに人間の証明！ ママ～！



「あるヤクザの生涯」

石原慎太郎／幻冬舎

映画「私設銀座警察」の安藤昇のように、無謀だと分かっているのに踏み出さなければならない瞬間がある。「待て、渡会！」そういう人間でありたい…。



「主権者のいない国」

白井聡／講談社

政治が国民にとって災厄となった絶望の時代。何を信じるか、何を信じないのか。社会的モラルの崩壊に立ち向かうサバイバル術。

新着図書案内

生贄探し 中野信子・ヤマザキマリ
養老先生、病院へ行く

養老孟司・中川恵一

整える習慣 小林弘幸

やはり死ぬのは、がんでよかった

中村仁一

おしゃれ防災アイデア

Misa

絶品・日本の歴史建築

磯達雄・宮沢洋

10年かかって地味ごはん。

和田明日香

西洋音楽の正体 伊藤友計

自転しながら公転する 山本文緒

母さんは料理がへたすぎる 白石睦月

田舎のボルシェ 篠田節子

新謎解きはディナーのあとで

東川篤哉

愛は魂の奇蹟的行為である

なかにし礼

はみだしルンルン

麿子裕文

図書館利用案内

図書館の利用について

南伊豆図書館は、本の貸出利用だけではなく勉強や図書館資料を使った調査研究の場所としても利用可能です。

1階の一部と2階が学習および閲覧場所となっています。また調査研究にあたり当館に所蔵していない本は他館から取り寄せることが可能です（県外から取り寄せる場合、送料は利用者負担）。お気軽に職員までご相談ください。

夏の暑い日は、程よい冷房の効いた図書館で快適な時間を過ごしてみませんか？



家族介護者交流会の実施

日時 8月24日(火)13:30~15:00
場所 健康福祉センター
内容 介護技術講習、介護相談等
対象者 在宅で介護されている方
定員 15名程度
申込方法 電話または直接申し込み
申込期限 8月17日(火)
申込・問合せ 地域包括支援センター
☎ 36-3335

全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

いじめや体罰、虐待などのお悩みについて、気軽にお電話ください。本人だけでなく、家族からの相談も受け付けています。
期間 8月27日(金)~9月2日(木)
 平日8:30~19:00
 土日10:00~17:00
主催 静岡地方方法務局、静岡県人権擁護委員連合会
相談先 ☎0120-007-110 (通話料無料)
その他 強化週間以外でも、平日の8:30~17:15の間、相談を受け付けています。
問合せ 町民課 住民年金係
☎ 62-6222

第8回 あいのうた~出会いから子育てまでの短歌コンテスト~

子育てのエピソードや恋人との出会い、家族への想いなどを詠んだ短歌を募集します。
募集期間 8月2日(月)~9月30日(木)※当日消印有効
募集部門 一般の部、ジュニアの部(高校生に相当する年齢以下)
応募資格 どなたでも可
応募方法 以下のいずれかの方法
 郵送 〒430-0929 浜松市中区中央二丁目10番1号 浜松青色会館5F
 FAX 053-452-0681
 専用ホームページ
<https://ainouta2021.com/>
問合せ 中日アド企画(静岡県委託事業者)
☎ 053-452-0555

下田消防本部職員採用試験の実施

募集職種 消防職
採用人数 2人程度
採用年度 令和4年度
受験資格 平成7年4月2日以降に生まれた方で、高等学校卒業以上(高校卒業見込みを含む)の学歴を有する方、または同程度の学力を有すると認められる方
提出書類
 ①受験申込書
 ②卒業証明書または卒業見込証明書
 ③返信用長形3号封筒(84円切手を貼付し、自分の宛先を明記したものであること)2枚
受付期間 8月10日(火)~9月16日(木)
 ※郵送の場合、9月16日(木)必着
試験日程
 1次試験 10月17日(日)(教養試験および作文)
 2次試験 11月7日(日)(体力試験および口述試験)
試験会場 下田市6丁目1番14号 下田消防庁舎3階会議室
その他 試験案内および受験申込書は、下田消防本部、南伊豆分署で貰えるほか、下田消防本部のホームページからもダウンロードできます。
問合せ 下田消防本部総務課人事財務係 ☎22-1829

第47回無料法律相談会の実施

日時 9月3日(金) ①12:30 ②13:45 ③15:00
場所 松崎町生涯学習センター(松崎町役場隣接)
内容 相続や遺言、離婚や賃貸借など日々の生活で生じるトラブルや困りごとを始めとし、法律に関する諸問題でお悩みの方から弁護士が話を伺い、わかりやすくアドバイスをする。
定員 各時間1組、計3組
申込方法 8月10日(火)以降に電話で申し込み
申込・問合せ ライフサポートセンターしずおか東部事務所
☎ 055-929-9820

危険物取扱者試験の実施

試験日程 11月14日(日)
試験種類 甲種・乙種全類・丙種
出願期間
 電子申請 8月27日(金)~9月6日(月)
 書面申請 8月30日(月)~9月9日(木)
試験会場 下田市のほか県内5会場
その他 試験会場等詳細は、消防試験研究センター静岡県支部ホームページをご覧ください。また、新型コロナウイルス感染症の影響により、日程・会場が変更となる場合があります。
URL <https://www.shoubo-shiken.or.jp/>
問合せ 下田消防本部予防課
☎ 22-1849
 (一財)消防試験研究センター静岡県支部 ☎054-271-7140

東京電力パワーグリッドからのお知らせ

東京電力パワーグリッドでは、お客さまに安全・確実に安定した電気をお届けできるよう、日々、設備の点検・改修を実施しております。

しかしながら、災害や設備事故等により停電が発生し、長時間ご不便をおかけしてしまうことがあります。

停電情報につきましては、当社のホームページまたは、TEPCO公式スマートフォンアプリ「TEPCO速報」にて、停電地域や復旧時間の見込みなどをお知らせしています。

また、当社はLINE株式会社が提供するコミュニケーションアプリ「LINE」において、「東京電力パワーグリッドコンタクトセンター」の公式アカウントを開設しており、停電状況の確認に加え、電線の断線や電線への樹木接触等について問い合わせることができます。

なお、切れて垂れ下がっている電線は、危険ですので絶対に触らないでください。

●停電情報に関するURL
<https://teideninfo.tepcoco.jp/>



TEPCOホームページへアクセスする際は左のQRコードを読み取ると便利です。

メディカル通信

夏季の熱中症対策

昨年に引き続き、今年も新型コロナウイルス感染予防を実施しながら夏を迎えます。

マスクの着用や手指消毒の徹底など、世間的に新型コロナウイルスの感染予防意識はかなり定着しました。

では、熱中症の予防意識はどうでしょうか。

熱中症の発症には「脱水」が重要なカギとなっており、適切な水分と塩分の補給が必要なことは広く定着しましたが、本当は汗をかくための水分と塩分が体内にあり、汗で失われた分が補われることが重要です。というのも、人間の体は汗が蒸発するときに熱を奪う冷却作用によって体温上昇を防ぐからです。

しかし、新型コロナウイルス感染症予防に有効なマスクを着用すると、吐息の水蒸気がこもり、熱が逃げに



くくなるため、熱中症予防には逆効果となります。屋外で2m程度の距離が取れる状態ならマスクを外しましょう。

汗は最も重要な体温調節機能ですが、大気湿度が高すぎると汗は乾きません。また、気温が高すぎると汗の蒸発では十分に体温を下げられません。例えば気温38度湿度80%という状況では、外出そのものが危険となるので外出を控え、室内で空調を使用して熱中症予防に努めましょう。空調が苦手な方は少し高めの温度設定にするなどして空調を回し、湿度を下げるだけでもある程度熱中症の予防になります。

副院長 荒岡浩介

問 下田メディカルセンター
☎ 25-2525

戸籍の窓

赤ちゃん誕生おめでとう

地区	赤ちゃんの名前	誕生日	父・母
湊	荒井 瑛太 ^{えいた}	6.2	龍太・ゆかり
二條	長田 洸真 ^{こうま}	6.2	正敏・香菜子
湊	大野 夏澄 ^{かすみ}	6.8	和也・さゆり

お悔やみ申し上げます

地区	氏 名	年齢	月日
湊	木下 仙藏	80	5.29
手石	土屋 菊治	71	6.6
上小野	高橋 正代	74	6.10
下流	肥田 長太郎	93	6.13
東子浦	山田 眞千子	77	6.15
湊	土屋 芳江	96	6.16
差田	勝田 英夫	66	6.18

令和3年6月1日から6月30日までに届け出のあったもの（敬称略）

※このコーナーに掲載を望まない方は、戸籍届出の時にお申し出ください。

交流自治体だより

東京都杉並区



なみすけ © SUGINAMI CITY

アニメのまち 杉並

杉並区が「アニメのまち」であることをご存知でしょうか。

日本のアニメ制作会社は、全国に622社あるとされていますが、杉並区内にはこのうち138社が集積しています（2016年度時点）。市区町村別では全国で最多を誇り、「機動戦士ガンダム」「アタックNo.1」「ルパン三世」などといったアニメ史に残る名作も杉並区で作られました。

現在、杉並区のみだけでなく、近隣の中野区および豊島区、東京商工会議所各支部とも連携し、アニメやマンガなどを活用して地域を盛り上げる「中野・杉並・豊島アニメ等地域ブランディング事業実行委員会」を組織しています。

この度、この三区の特色であるマンガやアニメ、サブカルチャーをテーマに各区のスポットを一体となって紹介する動画「声優山口

勝平さんが巡る中野杉並豊島3区アニメツアー」が、公式YouTubeチャンネルで公開となりました。

東京都では4回目となる緊急事態宣言が発令中ですが、動画を通じて、アニメのまちである杉並区の魅力を、南伊豆町からお楽しみください。

問 杉並区産業振興センター
観光係 ☎ 03-5347-9184



公式 Youtube チャンネル
はこちらのQRコードからアクセスできます。

人の動き

（7月1日現在）

世帯数	3,901 世帯
人口	7,916 人 (+11)
男	3,812 人
女	4,104 人

-----（6月中）-----

転入	33	転出	12
出生	3	死亡	13

8月は、町県民税、国民健康保険税、後期高齢医療保険料、国民年金保険料の納付月です。

納期限内に忘れずに納めましょう。

税金・料金の納付は便利な口座振替で。お申込みは、各金融機関窓口まで。

健康レシピ ～ナスとズッキーニの揚げ浸し～

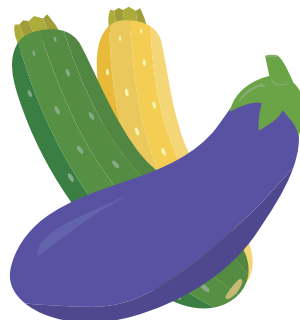


栄養価（1人）
エネルギー：137kcal タンパク質：1.6g 脂質：10.1g 塩分：1.3g

▷ 材料5人分 ◁

ナス……大1本
ズッキーニ……1本
油……適量
おろしショウガ……小さじ2・1/2

A
水……大さじ2・1/2
しょうゆ……大さじ2・1/2
レモン汁……大さじ1・1/4
みりん……大さじ2・1/2
砂糖……小さじ1・1/4



▷ 作り方 ◁

- ①ナスは縦に4等分、斜めに4等分に切る。ズッキーニも同じような大きさに切る。
- ②180℃に熱した油で揚げ、よく油を切る。
- ③Aを小鍋で加熱し、煮立ったらおろしショウガを入れる。
- ④揚げた野菜を③の調味液に漬けこみ、粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。

なずみかい
南豆味会（健康づくり食生活推進協議会）
問合せ 健康増進課 ☎62-6255



★ここがポイント！

レモン汁と醤油でさっぱりといただけます。もう少し酸味がほしい方は、レモン汁を追加してください。

健康一ロメモ

食中毒に注意しましょう！

食中毒というと、外食をした際に起きるイメージが強いかもしれませんが、毎日食べている家庭の食事でも食中毒は発生することがあります。以下のポイントに気を付けましょう。

●家庭でできる食中毒予防の3つのポイント

①食品の購入

- ・生鮮食品は新鮮なものを選ぶ。
- ・肉や魚の汁などが漏れないよう、それぞれビニール袋に入れる。

②食品の保存

- ・冷蔵や冷凍の必要なものは、すぐに冷蔵庫や冷凍庫にしまう。
- ・冷蔵庫の詰めすぎに注意する。

③調理

- ・調理や食事前の手洗いを徹底する。
- ・しっかり加熱する。
- ・調理済の食品はすぐに食べる。

問合せ 健康増進課 健康増進係
☎62-6255

スマイルキッズ



上小野 山本 唯智 くん（1歳6か月）
「やったー♪ ほんものすごーい！
くるま大好き♪」

広報みなみいず 8月号

発行日／令和3年8月1日
発行／南伊豆町 編集／企画課 印刷／(有)サン印刷
〒415-0392 静岡県賀茂郡南伊豆町下賀茂315-1

TEL 0558-62-6288 FAX 0558-62-1119
ホームページ
<https://www.town.minamiizu.shizuoka.jp>