

熱中症予防対策

暑くても身を守りましょう



暑いときは木陰でひと休み（写真はイメージ）

■節電で高まる熱中症の危険性

今年の夏は、電力供給不足に備えた節電対策が求められており、熱中症の危険性が高まっています。熱中症は、対処が遅れると命を失う危険性もあります。

正しい予防法と応急処置を知り、熱中症から身を守りましょう。

■熱中症とは

私たちの体には、暑くなると血管を広げたり、汗をかくいたりして体温を下げるようとする調節機能が備わっています。この機能がうまく働かなくなると、体内に熱がこもり、やがてめまいや不快感などの症状が現れます。その状態が「熱中症」です。

■熱中症予防のポイント

- ・屋外では帽子や日傘を用いたり、日陰を選んだりして、暑さを避けましょう。
- ・のどが渇く前に、こまめに水分を取るよう心掛けましょう。
- ・運動時は、こまめに休憩を取るようしましょう。
- ・夜は睡眠を十分取りましょう。
- ・体温調整の機能が未熟な乳幼児や、暑さを感じにくい高齢者は特に注意しましょう。

■熱中症が疑われるときは

- ・風通しが良く涼しい場所で休ませましょう。
- ・吐き気がなければ、スポーツ飲料などで水分を補給しましょう。
- ・体温が高いときは、濡れタオルを当てたり、うちわであおいだりするなどして身体を冷やしましょう。

■熱中症についての詳しい情報

熱中症についての詳しい情報は、県ホームページ「熱中症から身を守りましょう」をご覧ください。

URL <http://www.pref.kumamoto.jp/soshiki/31/hetyuusyou.html>

町総合保健福祉センター ☎096-235-8711 ✉klg113@town.kosa.lg.jp

国民健康保険

■医療費の自己負担額

あらかじめ認定申請を行い、発行された限度額適用認定証を医療機関に提示すると、1つの医療機関の高額な外来診療費や入院時の医療費の窓口での支払いは、自己負担限度額までとなります。

自己負担限度額は、住民税の課税状況や所得などによって異なります。世帯内の国民健康保険加入者の転入、転出、死亡などがあつた場合や、国保資格に異動があつた場合には、限度額が変更になることがあります。

また、特別な事情があると認められる場合などを除き、国民健康保険税の滞納があると、認定証が発行されないことがあります。

- 申請に必要なもの
- ・国民健康保険被保険者証

- ・印かん

■食事代の自己負担額

住民税非課税世帯の国保加入者には、入院中の食事代の自己負担額が減額される制度があります。減額を受けるためには、認定申請を行い、発行された限度額適用標準負担額減額認定証を医療機関へ提示することが必要です。

減額認定後、入院日数が90日を超えた場合は、「長期入院」に該当し、再び申請することにより、食事代の自己負担額がさらに減額されます。

●申請に必要なもの

- ・国民健康保険被保険者証
- ・印かん

※長期入院の申請の場合は、認定証と、90日以上入院が確認できる医療費の領収証も必要です。

■毎年申請が必要です

現在お持ちの認定証の有効期限は、7月31日（火）です。8月からは、平成24年度の住民税課税状況や所得などにより、改めて判定します。

8月1日（水）から申請を受け付けますので、必要な人は、町住民生活課へ申請してください。

高額な医療費と食事代の自己負担額について



申請は町住民生活課で受け付けます

町住民生活課 ☎096-234-1113(内線106) ✉klg204@town.kosa.lg.jp

史跡「陣ノ内館跡」発掘調査レポート#25



本町に5か所ある城館跡の分布図

■県内各所に中世の城館跡

県内では、400か所以上の中世の城館跡が確認されています。これは、今から30年以上前に県内全域で調査が行われて分かったもので、これらは熊本城のような大規模で石造りの堅固な城ではなく、城攻めのために築くような、自然の山や谷を削って作った小規模な城館の数です。

■甲佐の城館跡

本町で確認されているのはこのうち7か所（安平城・甲佐城・陣ノ内館跡・南早川城・早川城・津志田城・乙女山城）で、津志田城・乙女山城以外の5か所はおお

よその位置まで分かっています。当時は徒歩か、せいぜい馬を使って移動していたため、水から遠く離れて暮らすことはできないので、大小の川付近を中心に生活していました。また、敵の動きを把握するために、高い場所を確保する必要があり、城館の立地はそれを考慮して選ばれていました。

それを示すように、前述の5か所は、全て緑川を望むような微高地上に築かれており、周囲を広く監視していました。また、このうち4か所は、中世では一般的に見られる、狭い丘陵を造成し自然のがけや谷、斜面を利用して築いた城館跡です。そして、その傾向が見られない残り1つが「陣ノ内館跡」です。

■異なる印象の陣ノ内館跡

「館跡」は、自然地形を無視して広大な平坦地の造成を行い、大規模な堀や土塁を作っており、まるでほかの4つとは異なる時代に作られたような印象を受けます。

この「館跡」の調査も、今年度で5年目を迎えました。10月〜12月にかけて調査を実施しますので、ぜひお立ち寄りください。※事前にご連絡いただければ、現地をご案内します。また、公民館講座などでもご説明します。

●DVはとても身近な問題

私たち甲佐高校生徒保健委員会は、佐賀県DV総合対策センター所長の原健一先生の講演を聞き、昨年11月の文化祭でDV（ドメスティック・バイオレンス）について調べて、展示をしました。束縛などの精神的な暴力もDVであり、お互いを理解し尊重し、話し合いながら付き合っていくことの大切さを教わりました。

私たちの周りの友人も、男女交際で悩みを抱えている人が少なくありません。相手を束縛したり、激しいけんかをしたたりして、学校生活に集中できなくなる人もいます。また、DVをしていることに気がついていない人もおり、とても身近な問題だと実感しています。

男女が互いを尊重することの大切さを学ぶ



甲佐高校生徒保健委員会のメンバー

自分らしさを大切にすること、相手にNOと言える関係であること、困ったときは誰かに助けを求めることが大事であるというメッセージを伝えました。また、ふきだしや挿絵などを入れ、誰にでも分かるように工夫したので、「今までの自分の言動を見直すことができた」との感想も聞かれ、意識の向上につながったと思います。（甲佐高校普通科3年 淀川恵未）

文化祭で高校生の悩みを分かりやすく展示



文化祭でのドメスティック・バイオレンス展示

●甲佐高校文化祭でのDV展示

文化祭では、男女交際でよくあるような問題事例をマンガ風にし、たり、みんなが悩んでいるようなことを質問形式にしたりして、男女共同参画センターからお借りしたパネルと一緒に展示しました。