

No. 1836  
2019・7・8  
毎週月曜日発行

# 夏の健康特集 みよし民商ニュース

発行 三次民主商工会  
〒728-0013  
三次市十日市東3-10-1  
ホームページ  
<http://www41.tiki.ne.jp/miyosiminsyo/>  
メール  
miyosiminsyo@w41.tiki.ne.jp

西日本豪雨から一年。日頃からの防災対策を含め、今からの季節、熱中症の対策をしましょう。

## ◎暑さを避けましょう

室内では  
★扇風機やエアコンで温度を調節

★遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用

★室温をこまめに確認

★WBGT(気温、湿度、放射熱から算出される暑さの指数。運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。環境省のページ・熱中症予防情報サイトに、観測地と予防値が掲載されています)

## 外出時には

★日傘や帽子の着用

★日陰の利用、こまめな休憩

★天気の良い日は、日中の外出をできるだけ避ける

## からだの蓄熱を避けるために

★通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する

★保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす。

## ◎こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。大量に発汗する状況では、経口補給水など、塩分等も含んで補給しましょう。

## ◎熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 重症になると、返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

## ◎熱中症が疑われる人を見かけたら

○涼しい場所へ  
エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

## ○からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす(特に、首の回り、脇の下、足の付け根など)

## ○水分補給

◎自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう!  
熱中症が疑われる人を見かけたら



## 三次民商共済会 第36回定期総会

7月25日(木)

午後6時30分～

三次民商事務所



## 三次民商婦人部

## 第41回定期総会

7月12日(金)

午後6時30分～

三次社会福祉保険センター

ふれあいホール





●『一人はみんなのために、みんなは一人のために』力を合わせて商売とくらしを守りましょう。

### 源泉所得税の 前半納付期限

社会会保険算定基礎届  
提出期限は  
7月10日(水)です

※源泉所得税の納付が遅れると不納付加算税が課せられますので気を付けましょう。

### 改元に伴う 源泉所得税の 納付書のしかた

令和元年5月1日以降においても、「平成」が印字された源泉所得税の納付書を引き続き使用することができますが、左記の点に留意しましょう。

●納付書に印字されている「平成」に二重線の抹消や令和の追記載をしないようにしましょう。  
●年度欄は「31」と記載しましょう。

### 無料法律相談

7月24日(水)  
午後1時半～

※希望される方は前もって電話などで予約してください。

### 民商・全商連の 今後の予定

☆なんでも相談会  
ピラ配り  
7月14日(日)  
午前8時～

ユ一ホ一三次店  
ペット館前集合

☆なんでも相談会  
7月21日(日)  
午後9時～12時  
南畑敷生協団地集会所

☆広商連青年部協議会  
一泊学習会イン宮島  
7月27(土)～  
28日(日)  
宮島口に午後13時集合

☆高田支部ビアパーティ  
7月27日(土)  
三次平安閣

☆平和行進  
7月31日 三次市  
8月1日 安芸高田市

### ★三次民商共済会★

日曜集団健診  
を受けよう

※申し込み・  
問い合わせは  
民商まで。

広島共立病院  
健診ツア一&  
レク

9月8日

※広島共立病院(広島)

市安佐南区へ行って、  
健診を受けます。レク  
リエーションは「マリ  
ホ水族館」へ行きます。

### 三次市主催の 集団健診

10月27日

三次まちづく  
りセンター

ガン検診だけの受診も  
可能です。  
費用は共済会が負担し

### ☆特定健診 (基本健診)

【検査項目】

- ① 問診 ② 身体測定
- ③ 血圧 ④ 血液検査
- ⑤ 尿検査 ⑥ 診察

【受診対象者】

- ① 18～39歳の三次市民
- ② 40～74歳の三次市国保加入者

- ③ 後期高齢者医療保険の加入者
- ④ 社会保険加入者等の

### 被扶養者

### ☆各がん検診

〈胃がん検診〉  
40歳以上

〈肺がん検診〉  
40歳以上

〈大腸がん検診〉  
40歳以上

〈前立腺がん検診〉  
40歳以上

〈乳がん検診〉  
50歳以上の男性

40歳以上の女性(昨年受診していない方)

〈子宮頸がん検査〉

20歳以上の女性(昨年受診していない方)