



熱中症に 注意しましょう

気温が高くなると普段と同じ生活をしていても熱中症になる危険があります。子どもや高齢者は熱中症にかかりやすく重症化しやすいので、特に注意が必要です。熱中症の予防には「水分補給」と「暑さをさけること」が大切です。

熱中症を防ぐには・・・

1. こまめに水分補給をしましょう。特に高齢の方はのどが渇いていなくても、1時間にコップ1杯程度の水分補給をしましょう。
2. 室内でも熱中症になる場合があります。遮光カーテンやすだれで直射日光を防ぎ、エアコン・扇風機を上手に使うことで室内の温度を下げましょう。
3. 通気性の良い、吸湿・速乾の優れた素材の衣服を着て、少しでも快適に過ごせるようにしましょう。
4. 昼間の屋外での作業や日中炎天下の外出はできる限り控えましょう。外出するときには日傘や帽子を着用し、暑さを避けるようにしましょう。

◆問い合わせ先 保健センター ☎ 6574

福祉医療費受給券をお持ちの方へ
今年度から更新手続きが

不要

になります



現在、お持ちの福祉医療費受給券は、有効期限が平成25年7月31日となっています。

今年度から更新手続きが原則不要となり、8月以降も引き続き受給資格に該当する方には、**7月下旬**に新しい受給券を送付します。

なお、新しい受給券がお手元に届いていない場合や住所・氏名などに誤りがあった場合はすぐに、住民課保険年金担当までご連絡ください。

*新たに対象になる方等、申請・更新の手続きが必要な方には個別に申請書等を送付しますので、必要書類を添えて手続きをお願いします。

乳幼児（小学校就学前のお子さん）の受給券は、10月に更新となります。

◆提出・問い合わせ先

住民課 保険年金担当 ☎ 6571



ヘルシークッキング

そうめんチャンプルー



材料(4人分)

そうめん2束、豚肉もも薄切り肉150g、にんじん1/2本(70g)、キャベツ2枚(100g)、しめじ半パック(100g)、青ねぎ2本、うす口しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1、塩こうじ小さじ1、サラダ油大さじ1

作り方

- ①豚肉に塩こうじをまぶし20分ほどおいておく
- ②にんじん、キャベツは千切り、青ねぎは小口切り、しめじは石づきを取ってバラバラにしておく。
- ③そうめんは半分に折って硬めにゆでて、水で洗い、ざるに上げておく
- ④フライパンにサラダ油をひき、豚肉をいため、にんじん、キャベツ、しめじを加え、火が通ったらそうめん、青ねぎを入れ、うす口しょうゆ、みりんでき味を整える。

☆1人分	エネルギー	219kcal
	たんぱく質	11.6g
	脂質	7.7g
	食塩相当量	2.4g

💡ポイント💡

豚肉の下味に塩・こしょうを使わず、塩こうじを使うことによって肉の旨みとやわらかさを引き出すことができます。



健康推進員
しみず じゅんこ
清水 淳子さん
(清田)