熱中症予防のかきくけこ

問健康づくり課（南有馬庁舎）　☎73－6641

市HP

熱中症は予防することができる病気です。予防の「かきくけこ」を合言葉に、日ごろから気をつけましょう！
めまいなどの症状がみられたら「経口補水液」を飲みましょう！

また、適度な水分と塩分を一緒にとれる「**朝１杯のみそ汁**」もおすすめです！

熱中症予防のポイント

出典：檜山 靖洋 気象予報士（NHK）

- **か** 風通しを良くする
- **き** 休憩をこまめにとる
- **く** クーラーを上手に利用する
- **け** 健康管理は日ごろから
- **こ** こまめな水分補給

クーリングシェルターマーク

←施設一覧

クーリングシェルターを知ってますか?

市では、「熱中症特別警戒アラート」が発表された時に、極端な暑さをしのぐため公共施設17カ所を「クーリングシェルター」に指定しています。

外出時にぜひご活用ください！

民間施設のクーリングシェルターを募集します

クーリングシェルター指定にご協力いただける市内の民間施設（店舗など）を募集します。

●**条件**

- 適当な冷房設備がある。
- 熱中症特別警戒アラート発表時に、施設を開放できる。
- 滞在するための空間が適切に確保できる。
- 市と協定書を締結し、その内容を履行できる。

詳しくは、健康づくり課にお問い合わせください。

おいしく食べよう！南島原

1 みんなで楽しく食べよう　3 バランスよく食べよう　9 産地を応援しよう　11 和食文化を伝えよう

豊富な農作物・水産物があり、島原手延そうめんブランドなど食の面で恵まれた南島原を”おいしく”楽しめるように食の魅力をご紹介します！

島原手延そうめん

全国の手延べそうめんの約30%が生産される一大産地です。
伝統の手延製法で作られるため、「伸びにくく、しっかりとしたコシと歯ごたえ、のど越しが特徴で、和洋中どの料理にもアレンジが可能です！２～３ページに詳しい情報を掲載していますので、併せてご覧ください。

Recipe 梅のキャロットラペそうめん

材 料（2人分）

- 島原手延そうめん…………２束
- 人参 ……………………1/2本
- 玉ねぎ（みじん切り）…大さじ1
- 梅干し…………………小さじ1
- しょうが………………小さじ1
- お酢……………………小さじ1
- 菜種油…………………大さじ1
- めんつゆ…………適量（うすめ）

シェフのワンポイント

- 人参は太め＆粗めに！
- 玉ねぎは、２～３分お酢に漬けるだけで辛みが和らぐ！

レシピ考案者　料理人 原川 慎一郎シェフ

島原半島の“生きた食材”に惚れ込み東京から島原半島に移住し、オーガニックやローカルフードを大切にするレストラン「BEARD」をオープン。COURRiER japonより発表された「2023年世界が注目した日本人100人」に選出。

作り方

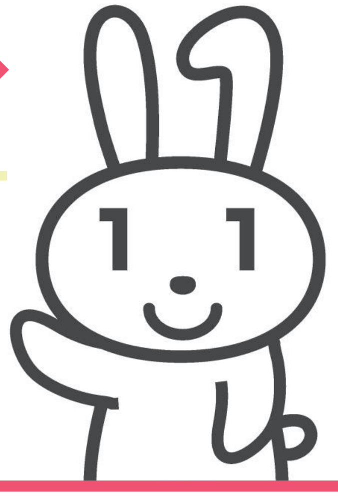
❶皮付き人参をしりしり器でザクザク削る。
※スライサーで代用できます。
❷梅干しを細かく刻み、しょうがをすりおろす。
❸人参・梅干し・しょうが・菜種油をボールに入れて混ぜる。
❹玉ねぎとお酢を絡めて、❸のボールに入れて、軽く混ぜる。
❺そうめんを茹で、氷水で締める。
❻めんつゆとそうめんを器に入れ、❹をのせて完成！

現在、交付している
国民健康保険被保険者証および後期高齢者医療被保険者証の
有効期限は“7月31日まで”です！

8月1日以降は マイナ保険証か資格確認書 で医療機関・薬局にて受付をしてください。

マイナ保険証の利用をご希望の人	**利用登録済み**の場合 ▶ そのまま医療機関等でご利用ください。 **未登録**の場合 ▶ 医療機関等にある顔認証付きカードリーダーで利用登録ができます。※マイナポータルなどでも登録できます。
マイナ保険証をお持ちでない人	お手元の健康保険証の有効期限前に**資格確認書**が交付されます。詳しくは、加入している保険者にお問い合わせください。
マイナ保険証の利用が困難な人	高齢者や障がい者など、マイナ保険証での受付が困難な人は、加入している保険者に**申請すれば資格確認書が交付されます**。 ※**後期高齢者医療の加入者は、**令和８年７月末までの間はマイナ保険証の有無に関わらず、**申請しなくても資格確認書が交付されます**。

＼こんな時に便利！／ マイナ保険証のメリット



- ✓ 過去のお薬・診療データに基づく、より良い医療が受けられる
- ✓ 突然の手術・入院でも高額支払いが不要になる
- ✓ 救急現場で、救急搬送中の適切な応急処置や病院の選定、搬送先の病院で活用される

この他にも、日常生活の中で利用できるシーンが広がっています。
ぜひ日頃からマイナンバーカードを持ち歩いて、ご活用ください！

マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**（マイナンバー）
5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください。
受付時間（年末年始を除く）　平　日：午前９時30分～午後８時　土日祝：午前９時30分～午後５時30分

マイナンバーカードの健康保険証利用についてもっと知りたい方はこちら ▶

ひと、くらし、みらいのために 厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare