

室温と



衣服

私たち人間は、着飾らないまでも、何か身にまとってはいなければなにかと差し障りがあります。この衣服、暖かさを確保するために不可欠のもの。ここで改めて室温と快適な衣服について考えてみましょう。

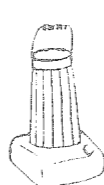
温度32度、湿度50%が分岐点

私たちは現在、エアコンなどの冷暖房器具の普及により、室内ではかなり快適な温度で過ごすことができますようになりました。

しかし、これは衣服を身にまとっているからのこと。人間が何もしない状態だと感じ

るのは、気温が三十度前後の時です。もし、二十六度以下になると、何かを着るか、体を動かして熱を起さなければならぬそうです。

そこで、衣服を着る必要が出てくるのです。衣服を着て暑さ寒さが問題にならないのは、皮膚の表面の温度が三十三から三十四度に保たれているときです。このとき、皮膚と衣服とはさまれた部分には三十二度の空気の層になっており、



しかも湿度は五十%以下でなければなりません。

つまり、外気温に関係なく快適に過ごせるのは、体と衣服の空気の層が三十二度で、湿度が五十%以下のときなのです。

子どもとお年寄りには、特に気配りを

室温は、夏は二十六度程度、冬は二十四度前後に調節して、あとは一人ひとりが衣服選びを工夫して、快適だと感じられるようにすることが大切です。

子どもは、体温調節が未発達のため、大人よりも汗をかきやすいものです。汗をかいたまましていると、汗が蒸発するときに体温が奪

われ、風邪をひいてしまいます。合成繊維の肌着はやめ、吸湿性に優れた綿素材の肌着を着せ、汗をかいたらすぐに拭いたり着替えをさせることが大切です。

一方、お年寄りにも幼児と同様の注意が必要です。体は思いどおりに動かせず、体温調節能力も鈍くなっているからです。素材は綿などにし、上下セパレートタイプで前開き、ボタンの大きいものを選びます。適度のゆとりは必要ですが、ダブダブでつまずきの原因

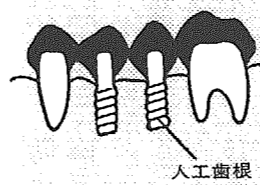
にならないことが大切です。室温が適度にコントロールされるようになったとはいえ、快適に過ごせるのは衣服の助けがあればこそです。暑くもなく寒くもない快適な生活をして健康を保つためには、薄手のものを何枚か重ね着して、脱ぎ着で温度を調節することを勧めます。

A インプラントとは、抜けた歯のあとのあごの骨に人工の歯を埋め込む治療法です。

このインプラント治療は、いわば第二の永久歯ともいえるもので入れ歯のように取り外す必要がなく、かみ心地も天然の歯に近いものとなります。あごの骨に埋め込む材料には、セラミックやチタンが使われます。

しかし、歯磨きが不十分ですと歯ぐきに炎症を起こしやすいので天然の歯以上に歯みがきを徹底させる必要があります。

また、健康保険はごく一部しかききませんので、かなりの費用を自己負担しなければなりません。



人工歯根
インプラント義歯を土台にすれば、ブリッジをつくることもできます。

歯医者さんが教える……

歯の健康 - Q & A -



Q 最近、話題のインプラント治療とはどのようなものですか？

調理師の皆さんへ 就業届の提出を！

調理師法の一部改正により、就業する調理師の届出制度が創設されました。

材料

- 豚肉……………240g
- しめじ……………60g
- えのき……………60g
- チーズ……………80g
- 油……………適量
- 塩……………適量
- こしょう……………適量

作り方

- ①豚肉に塩、こしょうをする。きのこをほぐし、洗っておく。
- ②アルミホイルに油をぬり、豚肉をおき、きのこを入れ、チーズを上にかけて包む。
- ③オーブン又はフライパンで10分くらい焼く。

“豚肉のチーズ焼”



皆様もおめ
と
う
ご
ざ
い
ま
す
。あ
け
ま
し
て
お
め
と
う
ご
ざ
い
ま
す
。

皆様も正月のおせち料理を食べあきたら、簡単にできてとってもおいしい“ホイルの包み焼き”はいかがですか？
豚肉のかわりに、サケやトリ肉でもおいしくいただけます。

安心を贈る、献血。

大切なのは信頼です。

皆さんも、成分献血にご協力ください。

■とき…1月27日(金)

■午前10時～11時(受付)

■午後1時～3時(受付)

■ところ…保健センター

■対象…満18歳から64歳までの健康な人

※ベッド数の関係で、人数を把握しておく必要があります。

そこで、成分献血をされる方は、事前に役場保健衛生課(☎82-4111)へお申し込みください。

調理師の皆さんへ 就業届の提出を！

調理師法の一部改正により、就業する調理師の届出制度が創設されました。

○届出の必要調理師：飲食店営業や喫茶店営業、魚介類販売業、

そうざい製造業、又は学校、病院、福祉施設、その他多数人に

飲食物を調理して供与している施設で調理の業務に従事している者。

○届出の期限：平成7年1月15日

※この届出制度についての詳しくは、巻保健所又は役場保健衛生課までお問い合わせください。

ゴミの搬出について ご協力をお願いします

ゴミの搬出については、先月号でも皆さんにお願いをしました。まだ分別が不十分で、収集できない混合ゴミがありました。焼却効率を高めるためにも、分別収集にご協力をお願いします。

また、冬期間は風雪などのために、ゴミが散乱しているのが目立ちます。ゴミを搬出するときは、

包装をしつかりとし、必ず

当日の朝に行

うようにしま

しょう。



包装をしつかりとし、必ず当日の朝に行うようにしま

飼い犬の新登録制度 毎年一回の登録が、生涯一回になります

犬を飼っている皆さん、今年の四月から犬の登録制度が変わることになりました。

毎年一回の登録が、新制度では一生に一回登録すればよいことになります。

しかし、平成六年度に登録していた方も、四月からの新制度でも登録をしなければなりません。

なお、登録は生涯一回となりますが、狂犬病の予防注射は従来と同様に年一回受けなければなりません。

総合相談事業を実施

巻保健所では、多様化する保健・医療・福祉に関する地域社会の要望に対処していくことを目的として、左記の要領で総合相談を実施します。

当日は、医師や保健婦・精神保健相談員、栄養士、薬剤師などが相談に応じてくれます。

皆さん、ぜひご利用ください。

■とき…1月17日(火)・19日(木)、午後1時30分～3時30分

■ところ…巻保健所相談室(☎72-1511)

国民年金からお知らせ

●お問い合わせは 役場住民福祉課 ☎82-4111

20歳からスタート国民年金

新成人を迎えられた皆さん、おめでとうございます。皆さんは、国民年金制度をご存知ですか？国民年金は20歳からスタートします。

平成3年4月から、それまでは加入が任意だった20歳以上の学生も、国民年金に必ず加入することになりました。したがって、20歳から60歳までの方は全員が国民年金に加入します。

国民年金制度は、若い世代が納めた保険料で、お年寄りの世代の年金をまかなう、「世代と世代の助け合い」によって成り立っています。大人の仲間入りをするにあたり、国民年金に加入して、皆さんの力で国民年金制度を育てていきましょう。

なお、国民年金に加入するときや異動があったときは手続きが必要ですので、忘れずに役場住民福祉課で行ってください。

年金についてのお問い合わせは、役場住民福祉課年金係(☎82-4111内線117)までどうぞ。

《国民年金法改正》

年金額がアップしました！

国民年金等の公的年金では、5年に1度、財政再計算といって、生活水準や物価の変動に合わせて年金額の見直しをしています。

今年はその財政再計算の年に当たり、平成6年10月より年金額が次のように引き上げられました。

項目	年 度	平成6年4月～平成6年9月		平成6年10月より	
		年 額	月 額	年 額	月 額
老 齢 基 礎 年 金		747,300	62,275	780,000	65,000
障 害 基 礎 年 金 (一 級)		934,100	77,841	975,000	81,250
〃 (二 級)		747,300	62,275	780,000	65,000
遺 族 基 礎 年 金 (子1人)		962,700	80,225	1,004,400	83,700