



健康のしおり

熱中症に注意しましょう！

今年は、新型コロナウイルス感染症予防のためマスクを着用する機会が多くなり、喉の渇きを感じづらくなったり、外出自粛による運動不足などで、**例年よりも熱中症になりやすい可能性があります。**



! 特に、体温調節機能が未発達な「**乳幼児**」や「**高齢者**」は日頃から注意しましょう。

熱中症予防のポイント

1 こまめな水分補給

- ・のどが渇く前に水分補給をし、1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

2 暑さを避ける

- ・換気扇や窓の解放によって換気をしつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑いときは無理をせず、涼しい服装で過ごす

3 適宜マスクをはずす

- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できるときには、マスクをはずす
- ・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を



4 日頃からの健康管理

熱中症の症状および対処方法

重症度	症状	対処方法
軽症	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない	<ul style="list-style-type: none"> ・まず、涼しい場所に避難しましょう。 ・衣服をゆるめ、体を冷やしましょう。 ・水分・塩分を補給しましょう。（自分で摂れなければ、すぐに病院へ！） ・足を高くして休みましょう。
中等症	頭痛、吐き気、体がだるい	
重症	意識がない、けいれん、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない、体温が高い	<ul style="list-style-type: none"> ・すぐに救急車を呼んでください。 ・首・脇の下・足の付け根などを氷や水で冷やしましょう。

【お問い合わせ先】
健康福祉課
☎22-3115

夏に冷房が効いた室内に長時間いると体が冷えてだるいなど体調を崩しがちです。そもそも体の冷えは血液の流れが滞る血行障害によって起こります。私たちの身体は筋肉を動かすことにより熱を発生し、体をめぐる血液量が増えます。当然体の筋肉量が少なければ手足の冷えにもつながるわけです。また、冷房に長時間あたる生活を続けていると汗もかきづらくなりますが、汗は血液からできており、汗をかく運動をすることにより血流を促進する効果もあります。



一般的に女性は男性に比べて筋肉量が少なく、いったん冷えると温まりにくい皮下脂肪が多いので冷え性の方が多いですが、最近では運動不足のせいで男性でも冷え性の方がいるようです。そこで、手足の冷えと体のだるさ解消のためにおすすめしたいのがピラティスやスクワットなどの筋トレです。ピラティスは全身の筋肉をくまなく使うエクササイズです。体が引き締まり柔軟性が上がるのはもちろんのこと、姿勢も良くなり、汗をかきやすい体になります。

脚には一般的に全身の約7割の筋肉が集中しているので、特に下半身を動かすピラティスやスクワットは効果的です。



からだにいいなし
夏場の在宅
ピラティス・スクワット
のおはなし

四万十町国保大正診療所
入吉宏紀・中澤彩花・大川剛史

自衛官募集!

令和2年度 自衛官等採用案内

募集種目	資格	受付期間	試験期日	合格発表
一般曹候補生	一般的な自衛官 18歳以上 33歳未満	7月1日(水)～9月6日(日)	1次: 9月19日(土) 2次: 10月9日(金)～14日(水)の内1日	1次: 10月2日(金) 最終: 11月6日(金)
自衛官候補生(男子)		年間を通して受付を行っています。	9月19日(土) 令和3年1月16日(土) 11月14日(土) 2月7日(日) 12月12日(土) 3月6日(土) (学科、適性) 口述、身体検査は別示	試験日にお知らせします。 (合格発表日)
自衛官候補生(女子)				
防衛大学校学生	一般	7月1日(水)～10月22日(木)	1次: 11月7日(土)・8日(日) 2次: 12月8日(火)～12日(土)の内1日	1次: 11月25日(水) 最終: 令和3年1月22日(金)
	推薦	9月5日(土)～9月11日(金)	9月26日(土)・27日(日)	10月30日(金)
	総合	高卒(見込含) 21歳未満	1次: 9月26日(土) 2次: 10月31日(土)～11月1日(日)	1次: 10月16日(金) 最終: 11月25日(水)
防衛医科大学校 医学科学生		7月1日(水)～10月7日(水)	1次: 10月24日(土)25日(日) 2次: 12月9日(水)～11日(金)の内1日	1次: 11月26日(木) 最終: 令和3年2月12日(金)
防衛医科大学校 看護学科学学生(自衛官コース)		7月1日(水)～10月1日(木)	1次: 10月17日(土) 2次: 11月28日(土)・29日(日)の内1日	1次: 11月13日(金) 最終: 令和3年2月5日(金)
航空学生 ※海空自衛隊のパイロットを養成	海:高卒(見込含) 23歳未満 空:高卒(見込含) 21歳未満	7月1日(水)～9月10日(木)	1次: 9月22日(火) 2次: 10月17日(土)～22日(木)の内1日 3次: 11月14日(土)～12月17日(木)の間で指定する期間	1次: 10月9日(金) 2次: (海)11月11日(水) (空)11月5日(木)・6日(金) 最終: 令和3年1月19日(火)

※お気軽にお問い合わせください。パンフレットなどもあります。

【お問い合わせ先】〒785-0041 自衛隊高知地方協力本部須崎地域事務所 須崎市西崎町325-2 ☎0889-42-7186

職員募集!

四万十町職員採用資格試験の実施について

四万十町では、下記の内容で令和2年度職員採用資格試験を実施します。

1. 職種・採用予定人員 事務職:若干名 情報技術職:1名
2. 受験資格

【事務職】

高校卒業程度の一般知識を有する方(学歴は問いません)で、昭和60年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた方。

【情報技術職】

情報技術関連の会社等で勤務し、情報システムの開発・保守・運用等の実務経験が3年以上の方または令和3年3月末日で3年となる方で、独立行政法人 情報処理推進機構(IPA)が実施する試験(平成16年1月以前に財団法人 日本情報処理開発協会が実施したものを含む)により、受験に必要な資格(必要な資格については、HP等で試験実施要領をご確認ください)を有する昭和60年4月2日以降に生まれた方。※いずれの職種も地方公務員法第16条に定められている者を除く。

3. 受付期間・受付場所

7月13日(月)から8月7日(金)まで(土・日・祝日を除く)の午前8時30分から午後5時15分まで(正午から午後1時までの時間を除く)の間、四万十町役場総務課、大正地域振興局地域振興課、十和地域振興局地域振興課で受付を行います。郵送による申し込みは、8月7日(金)午後5時15分までに到着したものは有効です。

4. 一次試験の日時・場所

日時 令和2年9月20日(日) 午前8時40分から
場所 四万十町榊山町586-2 JA高知県 四万十支所
(旧四万十農業協同組合) 農協会館3階大ホール

5. 試験実施要領などの交付・受験申込方法

試験実施要領・申込書などは、四万十町役場総務課、大正地域振興局地域振興課および十和地域振興局地域振興課で交付します。郵便による請求の場合は、宛先を明記した返信用封筒(長形3号、94円切手貼付)および受験希望職種、連絡先(電話番号)を明記した書面を同封の上、封筒の表に「受験申込書請求」と記載して、四万十町役場総務課人事担当宛にて請求してください。

四万十町のHPにも掲載していますので、ご利用ください。受験申込みについては、所定の申込書に次の書類を添えて提出してください。

- 履歴書(所定の用紙に自筆、写真を貼付したもの) 1部
- 写真(履歴書に貼付したものと同一のもの) 1枚

※事務職以外の職種の受験申込には、別に次の書類が必要です。必要な資格等を証明する書類(資格証等の写し)または資格取得見込みの場合は、取得見込証明書など 1部

【注意事項】・受験申込みは、一つの職種に限りません。
・二次試験については、試験実施要領をご確認ください。

【四万十町のHP】

<http://www.town.shimanto.lg.jp/>

【お問い合わせ先等】 総務課人事担当 ☎22-3111
〒786-8501 四万十町琴平町16-17