

お知らせ

熱中症は予防と応急処置が大切です!!

熱中症とはズバリ「暑熱環境における体調不良」を総称したものです。

日本全国で毎年、夏季（6～9月）に40万人近くの熱中症患者が病院を受診し、そのうち2～3万人（7～8%）が入院、なんと500人近く（0.18%）が死亡しています。そう！熱中症は死んでしまうかもしれない恐ろしい病気なのです。

熱中症になりやすい環境は、高温多湿・無風環境であり、これは室内でも起こります。現に高齢者の60%近くは住宅内で発症することが分かっています。よって暑さを感じなくても夏場は冷房、扇風機を適切に活用し、外で作業するときは、直射日光を避けるために帽子を着用して、通気性の良い服装で作業しましょう。そして、何よりこまめな水分補給が大切です。

また「熱中症かなと思ったら、すぐに病院へ」これは半分間違いで半分正解です。

軽症から中等症では正しい経口補水と涼しいところでの安静でほぼ治療できるからです。しかし、熱中症弱者とされる高齢者の体調異変には、気付いてあげましょう。下記に該当する際は、直ぐに受診してください。



ねっ・ちゅう・しょうで覚えよう!!

「ねっ」熱がある。

脇などの体表温より口腔内などの中心部温がより正確です。

「ちゅう」注意力散漫。

意識がぼんやりとしてきたら中等度以上です。

「しょう」症状が回復しない。

ぼんやりとした意識障害や頭痛・めまい・こむら返りなどあらゆる体調不良の症状が安静や補水で速やかに改善するのであれば、必ずしも受診の必要はありません。症状が変わらない、もしくは悪化するようなら受診が望ましいです。

以上に注意して、猛暑を乗り切りましょう。

- 問い合わせ 長崎県対馬病院
☎0920(54)7111

つしまジョブサポート2daysを開催します

参加無料

- と き 9月18日(水)・19日(木)
① 9:00～10:30
② 11:00～12:30
- と ころ ハローワークつしま
- 内 容 対馬市内で求職中の方向けの企業説明会および面談会です。求人中の市内企業から対面対話形式で、会社概要や仕事の説明が受けられ、雇用保険受給中の方の参加は、求職活動の実績にもなります。(入退場自由) 企業の参加スケジュールは、順次WEB等で公開します。

つしまジョブサポート

検索

- 問い合わせ 長崎県対馬振興局地域づくり推進課
☎0920(52)1206

9月は「船員労働安全衛生月間」です。

九州運輸局と福岡地区船員労働安全衛生協議会では、船員労働安全衛生月間中、船員災害防止の推進のため、停泊中の船舶を訪船し、安全衛生指導を行うこととしています。

船舶所有者並びに船員の皆さんも、本月間中は緑十字旗を掲げて、船内の安全点検を行いましょう。

- 問い合わせ 九州運輸局海上安全環境部船員労働環境課
☎092(472)3175

「子どもの人権110番」強化週間

子どもの人権に関するご相談をお受けします。

ひとりで悩まず、
電話してください。

☎0120(007)110

(全国共通・無料)



人権イメージキャラクター
人KENまもる君・人KENあゆみちゃん

- と き 8月29日(木)～9月4日(水)
8:30～19:00
ただし、土日は10:00～17:00まで
- 問い合わせ 長崎地方務局人権擁護課
☎095(820)5982

令和元年10月1日から年金生活者支援給付金制度が始まります

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。また、受け取りには、請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

●対象

以下の要件を全て満たしている必要があります。

老齢基礎年金を受給している方
<ul style="list-style-type: none"> ●65歳以上 ●世帯員全員の市町村民税が非課税 ●年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下
障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方
<ul style="list-style-type: none"> ●前年の所得額が約462万円以下

●請求方法

①平成31年4月1日以前から年金を受給している方
対象となる方には、日本年金機構から請求手続きのご案内が9月上旬から順次届きます。同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）を記入して提出してください。

②平成31年4月2日以降に年金を受給しはじめた方
年金の請求手続きと併せて年金事務所または市区町村で請求手続きをしてください。

●その他

日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。日本年金機構や厚生労働省から、口座番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることは絶対にありません。

詳しくは、給付金専用ダイヤルまたは年金事務所へお問い合わせください。

『給付金専用ダイヤル』

☎0570(05)4092（ナビダイヤル）

ヤマネコ目撃情報募集中

皆さんからの目撃情報をもとに、ツシマヤマネコの交通事故対策に取り組んでいます。

対馬野生生物保護センター
（ヤマネコセンター）

「はよ、ここ 鳴らせ 鳴らせ！」

0920-84-5577 ※24時間対応

耳の後ろに
白い斑点があります。



イベント

縁結びイベント「つしま♡島恋っ!2019」

要申込

- と き 10月26日(土)～27日(日)
- と ころ 対馬市内（詳しくは参加決定者に通知）
- 対 象 男性 20～40代（対馬市内在住者）
女性 20～40代（独身の方）
- 定 員 男女各20人
※応募多数の場合、抽選になることがあります。
- 参加費 10,000円
※対馬市内在住の女性5,000円
- 申込方法 「幸せの島縁結び対馬」で検索
- 申込期限 9月30日(月)17:00
- 問い合わせ
対馬市商工会青年部（担当：中尾）
☎0920(52)0460



対馬アートファンタジア2019

入場無料

- と き 8月31日(土)～9月29日(日)
平日 11:00～16:30
土日祝 10:00～17:00
休館日 火曜日
 - と ころ 対馬・アートセンター
旧対馬市立久田小学校内院分校
半井桃水館ほか
 - 内 容 日本、韓国をはじめとする各国のアーティストたちが協働で開催する芸術祭です。
 - 問い合わせ
対馬アートファンタジア実行委員会
Mail: info@artfantasia.asia
- ※参加作家等の詳細情報はホームページをご覧ください。
(<http://artfantasia.asia/>)



対馬救急医療研究会

入場無料

- と き 9月7日(土) 14:00～16:00
- と ころ 対馬市交流センター 3階大会議室
- 内 容 テーマ「対馬における高齢者救急搬送・看取りの現状、ACP（アドバンスケアプランニング）を知っていますか？」
① 活動報告（消防隊員・医師等）
② 全体討論



9月9日は「救急の日」

9月8日～14日は「救急医療週間」

- 問い合わせ 長崎県対馬保健所
☎0920(52)0166

相談会

こころの健康相談(精神科嘱託医師相談)・思春期サポート相談

相談無料・要予約

不安やイライラが強く眠れない、やる気が出ない、アルコールやギャンブルをやめたくてもやめられない、ひきこもりなどのこころの健康に関する相談を実施します。

また、思春期のこころの悩み、体の悩みについての相談も受け付けています。本人でも家族でも精神科医に無料で相談でき、プライバシーは守られますので、まずはお電話を。

- と き 9月12日(木) 13:30~15:30
(受付は15時まで)
- と ころ 対馬保健所
(相談に応じて自宅等を訪問できます)
- そ の 他 保健所職員(保健師等)による相談を、随時(平日9:00~17:45)行っています。
- 問い合わせ(予約先)
長崎県対馬保健所 企画保健課 ☎0920(52)0166

ハローワークin 上対馬

相談無料・要予約

ハローワークと長崎県が再就職のお手伝い!!

- と き 9月26日(木) 10:00~15:30
- と ころ 上県行政サービスセンター
- 問い合わせ(予約先)
労働局 ハローワーク長崎西洋館センター
☎095(808)0251
長崎県 長崎県総合就業支援センター
☎095(842)5424

第3次対馬市男女共同参画計画(平成29年度~5年間) キャッチコピー

愛(あい)でつくろう! みんなが輝く対馬

- 相手との違いを「認めあい」
 - それぞれの個性を「活かしあい」
 - 苦勞や痛みを「分かちあい」
 - それぞれの思いを「語りあい」
- 対馬市男女共同参画推進懇話会

対馬市シルバー人材センター

会員募集中

本部(厳原町)・中支部(峰町)・上支部(上対馬町)にセンター拠点を設け、会員を募集しています。

- 応募要件 ・年齢が60歳以上
・健康で働く意欲がある方



お仕事お引き受けします

簡易な大工、左官仕事・庭木の剪定・家の周りや田畑の除草作業および農作業の手伝い・清掃作業・襖、網戸の張替等、仕事内容や条件などについて、ご相談を受け、仕事の取り組み計画や見積もり額を算定します。



- 問い合わせ 対馬市シルバー人材センター ☎0920(52)0855

※対馬市シルバー人材センターは、対馬市からの委託を受け、対馬市社会福祉協議会が運営しています。