

「低所得の子育て世帯に対する 子育て世帯生活支援特別給付金 (ひとり親世帯以外)」を支給します



低所得の子育て世帯の生活を支援するため、「低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯以外）」を給付します。

- ▶支給対象者／・令和4年度の市町村民税均等割が非課税である方
・新型コロナウイルス感染症の影響などにより所得が非課税相当まで下がった方
- ▶支給手続き／必要な方には別途お知らせします。
- ▶支給額／児童1人あたり5万円
※北海道独自の取り組みにより、本給付対象者はこれに1万円を上乗せされ支給されます。

問い合わせ先／役場健康こども課こども支援係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)

夏休み中のラジオ体操に参加しませんか

毎年夏休み期間には、泉地区の小学生が中心となり、泉自治会の支援のもと朝のラジオ体操を行っていました。今年は町民の皆さんを対象に実施しますので、小さなお子さんから高齢者の方まで、ぜひ自由にご参加ください。

- ▶日時／7月27日(水)～8月22日(日)まで 毎朝6時30分～
- ▶場所／泉ふれあいセンター駐車場 ※雨の日は泉ふれあいセンターの集会室で実施



問い合わせ先／役場環境生活課生活係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 4 (課直通)

(広告)

あなたと世界を変えていく。

NTT docomo

料金プランを変えたい 支払方法を変えたい など...

そんなお悩み今すぐ解決!

でも忙しくてドコモショップに行く時間がない...

My docomoなら好きな時間にネットでお手続き

カンタン便利! 待ち時間なし! 事務手数料なし! ほぼ全ての手続きが24時間可能!!

オンラインでの手続きはこちら

店頭で手続きしたい方は「来店予約」が便利! 更に来店予約の後に表示される予約内容一画面画面上部の「受付票」に事前にご回答いただくと、ご来店時のご案内がもっとスムーズに!

「地域支えあい推進会議」便り すすえあい 生活のスズメ



夏ですね! 皆さんのいかがお過ごしですか? 散歩や体操を楽しんでいる方も多いと思います。マスクをしていると、喉の渇きに気付きづらいので、こまめに水分補給をしてください!

さて、今回は自分なりのおしゃれを楽しみませんか、というお誘いです。好きな服を着た日は、なんとなく背筋がシャンとした、という経験はありませんか?

おしゃれには、「心の活力」を上げる力があります。特別なことをする必要はありません。いつもよりちょっと丁寧に身だしなみを整えるだけでも充分です。心がスツと軽くなるのを感じると思っています。

健康寿命を長くするこの一つは「心の活力が湧く方法を持っている」ことです。おしゃれにはその力がありますよ、というお話でした。もちろん、何事にもお休みは必要。おしゃれをしない日はおしゃれしないことを充分にお楽しみください!

地域支えあい推進員 藤原直美
(生活支援コーディネーター)

☐問い合わせ先／役場福祉課地域包括支援係 ☎ 4 8 2 - 2 9 2 1 (課直通)

カフェインの効果を性質



今月の保健師
長崎歩維さん

皆さんはカフェインの入った飲み物を飲むことはありませんか? カフェインは眠気覚ましなど、頭がスッキリする効果がよく知られていますが、そのほかにもさまざまな効果があると言われています。しかし、取りすぎるとカフェイン中毒など体に良くないことも起こるため、注意が必要です。

▶カフェインの効果と性質

カフェインはコーヒーやお茶、コーラ、ココアなどの食品に多く含まれている成分です。眠気が覚める・リフレッシュする(覚醒作用)、利尿作用、胃酸の分泌を促進し消化を助ける、血圧を上げるなどの効果があります。カフェインは摂取してから約30分で脳に届いて効果が表れ始め、約3時間で最大になり、5〜7時間後には代謝されてなくなり、毎日摂取しているとだんだん効果がなくなっていくという性質もあります。

▶適切な摂取量

カフェインには多くの効果があり、身近な飲み物や食品にも多く含まれています。一度に大量のカフェインを摂取したり、慢性的に過剰に摂取していると、中枢神経系の刺激によるめまい、心拍数の増加、不眠症、不整脈、不安、震え、胃痛などの症状がみられることがあります。

健康な成人は1日に400mgまでカフェインを摂取しても良いとされています。これは、コーヒーに換算するとマグカップ3杯くらいです。妊婦さん

【食品に含まれるカフェインの量】

食品名	1回量	カフェイン量
コーヒー(ドリップ)	150ml	80~120mg
インスタントコーヒー	150ml	50~80mg
玉露	150ml	240mg
紅茶	150ml	45mg
煎茶	150ml	30mg
ウーロン茶	150ml	30mg
コーラ	350ml	60mg
ココア(粉で4g)	150ml	20mg
エナジードリンク	100ml	50mg
眠気覚まし用飲料	100ml	50mg
ミルクチョコレート	100g	25~35mg
高カカオチョコレート	100g	70~120mg

▶睡眠との関係

カフェインに眠気覚ましの効果があることはお話ししましたが、寝る前にカフェインを含む食品を摂取すると、覚醒作用で眠れなくなってしまうため、利尿作用で夜中に尿意で目覚めてしまう可能性もあります。睡眠の質を下げないためには就寝時間の4時間前にはカフェインの摂取を控えるといいと言われているので、よく眠れない、夜中にトイレに起きてしまうなどの症状がある方は参考にしてみてください。

日常的に摂取したり、嗜好品として摂取することが多いカフェインですが、過剰な摂取や時間によっては良くない影響もあるので、注意しながら上手にお付き合いしましょう。

☐問い合わせ先／役場健康こども課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)