

花壇の手入れにご協力ください！

## 草取りボランティア

先般、町内皆様のご協力により実施しました花いっぱい運動について、花の植栽を無事終了することができました。また、皆さんには植栽後の管理にご尽力をいただき厚くお礼を申し上げます。

これから益々、花が夏の日差しに映える時期となります。より綺麗に咲かせるために、草取りボランティアを実施しますので、国道等の道路沿いや町内会の公共施設前等の花壇の草取りにご協力をお願いします。

### ■日 時

- ・ 7月22日（土）
- ・ 午前7時から

※雨天の場合は23日（日）に順延します。

### ■場 所

#### ・北檜山区全域

※花いっぱい運動で植栽した国道等の道路沿いや町内会の公共施設前等の花壇で実施しますので、時間になりましたら直接現地で作業を進めてください。



### ■お願い

- ・ 花壇沿い以外にお住まいの皆さんもご協力お願いします。
- ・ お住まいの町内会以外の花壇の草取り作業も参加できます。
- ・ 参加いただける方は、草を取る道具と買い物袋やゴミ袋をご持参願います。
- ・ 国道等道路沿いで取った草は回収いたします。地域花壇の草はそれぞれ処理をお願いします。

せたな町・北檜山区町内会連絡協議会北檜山フラワー部会

（担当：総務課地域生活係 ☎ 84-5111）



せたなの夏がやってきた！

回覧

## 令和5年度せたな町 海水浴場開設のご案内

せたな町内の3つの海水浴場を次のとおり開設します。  
美しく透き通った「せたなの海」をお楽しみください。

### <開設期間>

三本杉海水浴場 7月15日(土)～8月15日(火)

ふとろ海水浴場 7月16日(日)～8月15日(火)

平 浜海水浴場 7月18日(火)～8月15日(火)

### <開設時間>

午前10時 ～ 午後4時まで

### 清掃協力金のお願い

～環境美化のため清掃協力金にご協力をお願いします～

◆テント(1張) 1,000円

◆日帰りテント、タープ(1張) 500円

### △ 遊泳禁止について △

- 強風や高波など海の状況によって「遊泳禁止」＝「赤旗」となる場合があります。

ナマコやウニ、アワビなどを許可なく採ることは密漁となります。

～密漁は絶対にやめましょう～

お問合せ

せたな観光協会

せたな町北檜山区徳島63-1

TEL0137-84-6205 Mail:seen@setanavi.jp





# 回覧

## 令和6年度 渡島・檜山管内町職員採用資格試験案内

令和6年度渡島・檜山管内町職員採用資格試験（一般事務職上級・初級）第1次試験が行われます。  
（一般事務職：町長部局・教育委員会・議会事務局等に勤務し、一般行政事務に従事します。）

試験区分	受験資格
上級	平成5年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた方
初級	平成14年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた方

※上級・初級とも学歴は問いません。

※ただし、日本国籍を有しない方や地方公務員法第16条各号に該当する方は受験できません。

○第1次試験日 令和5年9月17日（日） 8時50分（着席）～14時35分（終了）

試験区分	試験会場
上級	七飯町「文化センター」（亀田郡七飯町本町6-1-2） 乙部町「町民会館」（爾志郡乙部町字館浦4-1）
初級	七飯町「大中山コモン」（亀田郡七飯町大中山3-275-2） 乙部町「町民会館」（爾志郡乙部町字館浦4-1）

○第2次試験日 採用予定町より第1次試験の合格者へ通知します。

### ○受付期間 令和5年7月3日(月)～ 8月4日(金)

必要書類
①渡島・檜山町村職員採用資格試験申込書（A4サイズ両面印刷/手書きで記入）
②顔写真2枚（申込書貼付用・受験票用）
③受験票返信用封筒（長形3号に84円切手を貼り、返信先を記入）

試験の詳細及び申込書については町ホームページ（<https://www.town.setana.lg.jp>）からダウンロードできるほか、下記の配布場所にて交付しています。

#### 申込書の配布（提出）場所・お問い合わせ先

- せたな町役場 総務課総務係  
〒049-4592 久遠郡せたな町北檜山区徳島63番地1  
TEL：0137-84-5111
- 檜山町村会事務局  
〒043-8558 檜山郡江差町字陣屋町336-3 檜山合同庁舎内  
TEL：0139-52-3544
- 渡島町村会事務局  
〒041-8558 函館市美原4丁目6番16号 渡島合同庁舎内  
TEL：0138-47-9223



せたな町では、2名の採用を予定しています。  
（上級・初級問わず）





令和5年7月13日(せたな町)

町民の皆様へ

北部桧山衛生センター組合  
組合長 高橋 貞光

## 工事期間中のごみの搬入について

令和5年7月～令和7年3月までの間は、最終処分地造成工事及び最終処分地浸出水処理施設改修工事を行っております。

それにともない、工事期間中はごみ処理施設周辺の道路を工事関係車両が通行いたします。

ごみ処理施設をご利用の際には、通行にご注意をいただき安全運転にご協力下さい。

ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



ごみの分別にご協力をお願いいたします。

お問い合わせ先  
北部桧山衛生センター組合  
TEL.0137-86-0070



家電  
リサイクル法

# 家庭用のテレビ・薄型テレビ・冷蔵庫及び電気冷凍庫・洗濯機・衣類乾燥機・エアコンは「ごみ」には出せません!!

薄型テレビ(液晶・プラズマ式)・衣類乾燥機は平成21年4月1日から出せなくなっています。

平成13年4月から始まった家電リサイクル法により、不要となった家庭用のテレビ、冷蔵庫、電気冷凍庫、洗濯機、エアコンに加えて「薄型テレビ(液晶・プラズマ式)・衣類乾燥機」は平成21年4月1日から「ごみ」として出すことは出来なくなっています。指定された家電製品は販売店が引き取り、製造メーカーの責任でリサイクルします。

## いらなくなった指定家電製品はどうするの。

買い換える場合 購入する販売店に廃棄する家電製品の引き取りを依頼して下さい。

廃棄のみの場合 { ①購入先が分かっている時は、購入販売店に引き取りを依頼して下さい。  
②購入先が分かっても転動などで近くに購入した販売店がない時は、③により引き取りを依頼して下さい。  
③購入先が不明な時は、組合が指定する「義務外品引取協力店」に引き取りを依頼して下さい。

### 義務外品引取協力店

今 金 町	北 檜 山 区	瀬 棚 区	大 成 区
南 山 崎 商 会 ☎82-0136 イエローグローブ今金店 ☎82-3411 Aコープいまかね店 ☎82-0851 ホンマ電気商会 ☎82-0634 大 倉 電 気 機 ☎82-0321	南 山 崎 商 会 ☎84-5306	南くまのでんき ☎87-3425 南小西電気商会 ☎87-3024	南手塚電気 ☎4-5055 機 北 幸 ☎2-3546

## 家電リサイクルの取り組み

テレビや冷蔵庫などの家電製品は、鉄、銅、アルミなどの金属、プラスチック、ガラス、ゴムなどの多くの材料で構成されています。

これらの材料は原料として再利用することができるので、解体工場で手作業により解体分別し洗浄、不純物の除去等を行い新製品の材料として再生されます。

家電リサイクル法に指定された製品を破壊したり、自由解体したりすると解体工場での手作業による解体分別が困難になり、材料として再利用することが出来なくなりますのでご注意ください。

また、破壊したり自由解体されたものであっても「ごみ」としては扱えないので北部檜山衛生センター組合で受入れ処分することはできませんのでご注意ください。



組合指定の不燃物ごみ袋に入れられていた小型テレビ

### 排出者負担

メーカーが決めたリサイクル料金 + 販売店が決めた収集・運搬料金  
排出者は、製造メーカーが公表したリサイクル料金に収集・運搬料金を加算して販売店などに支払わなければなりません。収集・運搬料金は、販売店が製造メーカーの指定引取所まで運搬する費用です。

## リサイクル料金の支払いは…?

### 指定家電製品及び大手メーカーのリサイクル料金

ブラウン管式 テレビ	薄型テレビ(液晶・プラズマ式)		冷蔵庫及び電気冷凍庫		洗濯機 衣類乾燥機	エアコン
	画面サイズが15V型以下のもの	画面サイズが16V型以上のもの	170L以下	171L以上		
2,970円~	1,870円~	2,970円~	3,960円~	5,060円~	2,640円~	1,650円~

上記の額は消費税込。なお収集・運搬料金が別途加算されますので、引き渡す際に販売店にご確認下さい。  
(メーカー又は大きさによってリサイクル料金が異なるものもありますのでご注意ください。)

## 自分で運搬することもできます。

いらなくなった指定家電製品(テレビ・薄型テレビ・家庭用冷蔵庫及び冷凍庫・洗濯機・衣類乾燥機・エアコン)を廃棄するとき排出者本人が自ら製造メーカーが指定する指定引取所まで運搬して引き取ってもらうこともできます。

この場合は、最寄りの郵便局でリサイクル券に必要事項を記入してリサイクル料金を支払い、リサイクル券に料金払込証明書を添付の上、家電製品に貼って指定引取所まで運搬します。(リサイクル券代・振込手数料は別料金。)



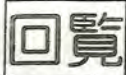
### メーカーの指定引取所

※下記の指定引取り業者においてA・Bグループ両方の製造業者の家電製品を引取ることが出来るようになっています。

グループ	家電製品製造業者	指定引取り業者	住所連絡先
Aグループ	パナソニック(機)・東芝 ビクター・日立・三菱	(有)ヤスニシ商会	瀬棚郡今金町字田代329 ☎(0137) 82-2862
Bグループ	三洋・シャープ・ソニー アイワなどの製品	日通函館運輸(株) せたな営業所	せたな町北檜山区北檜山125-4 ☎(0137) 84-5224

※上記以外のメーカーの製品は、販売店か引取業者又は、組合までお問い合わせ下さい。





～献血にご協力ください～



# 愛の献血車「ひまわり号」

が参ります



令和5年 **8**月**9**日(水)

8:50～ 9:30 せたな消防署前

11:20～13:20 温泉ホテルきたひやま前

特に400ml献血が不足しています。皆様のご協力をお願いします。

献血にご協力いただける方は、満69歳までです。

65歳以上の方の献血は、健康を考慮し、  
60～64歳までの間に献血したことがある方に限ります。

9月8日(金)にも北檜山区で献血が実施されます。  
近くなりましたら、回覧でお知らせします。



## ～お願い～

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、献血受付時に手指消毒と、体温測定をお願いしています。37.5℃以上ある方は献血をご遠慮いただいていますので、ご理解のほどよろしくお願いします。

担当：せたな町健康センター 保健師

TEL 84-5984

病気やけがなどで輸血を必要としている患者さんの尊い命を救うため、

日本赤十字社では献血車で巡回しています。

献血によって救われている方は1日約3,000人、

1年間で約120万人の命が輸血により救われています。

しかし、献血協力者の数は10年前と比べると、特に若い方の協力が減ってきておりますので、皆様のご協力をお願いします。



回覧

# 令和5年度 情報センター特別展示

## 地震と津波 - あれから30年 -



- ・会 期：令和5年7月29日(土)～令和5年8月27日(日)
- ・場 所：情報センター2階多目的ギャラリー
- ・閲覧料：無料
- ・内 容：災害当時の写真や体験談、地震のメカニズムなどの解説パネル展示をおこないます。
- ・問い合わせ：TEL0137-84-6260

せたな町教育委員会社会教育係 学芸員 工藤 大



申請不要

町民の皆様へ、大切なお知らせ

## 生活応援商品券発行事業のご案内 (商品券配布)

エネルギー・食料品価格等の物価高騰による、町民生活の負担を軽減するため、町内循環型経済対策として商品券を配布します！

### 商品券配布（せたな商工会商品券）

#### ● 配布の対象となる方

##### ▶ 令和5年7月1日現在で、せたな町の住民である方

- ※ 令和5年7月1日以降に亡くなられた方については、同一世帯のご家族に交付します。  
亡くなられた方に、同一世帯のご家族が居られない場合は、交付されません。

#### ● 商品券の給付額

1人 **10,000円** (500円券×20枚)

※ 商品券の有効期間は、令和6年1月31日まで

#### ● 配布の申請等

- ▶ 申請は不要です
- ▶ 商品券は、8月1日以降、各家庭に人数分を郵送いたします。
- ▶ 商品券が届くまで、2週間程度の期間を要する地区がありますのでご了承ください。

#### お問い合わせ先

せたな町役場 まちづくり推進課  
電話：0137-84-5111



# 消防だより

令和5年7月13日(木曜日)発行 第33号

檜山広域行政組合 せたな消防署 TEL(0137-84-5709)

## 野焼き・ゴミ焼きはやめましょう

野焼きとは、適法な焼却施設以外でゴミを燃やすことを言い、「産業物の処理および清掃に関する法律」で原則禁止されています。地面に穴を掘っての焼却やドラム缶・ブロック製の炉などの使用も法律違反です。

### ●野焼きの罰則について

法律に違反すると、5年以下の懲役若しくは1,000万円以下(法人の場合は3億円以下)の罰金に処し、またはこれを併科されることがあります。

### ●適正にゴミを処分しましょう

家庭ゴミは、野焼きせずに廃棄物の種類に応じて「燃やすゴミ」・「資源ゴミ」・「粗大ゴミ」などに分別して適正にゴミ収集に出して下さい。



### ●農地における野焼きについて

農地で発生する農作物の茎や葉等の残さを焼却するための野焼きや、肥料として使うため冬の間たまった枯れ草やワラを燃やして灰にする野焼き、麦わらの焼却等、農業を営むためにやむを得ないものとして行われるものは、廃棄物の処理及び清掃に関する法律において、野焼き禁止の例外とされています。火入れを行う際は、「風の向きや強さによって行う時間を考慮する」「煙の量や臭いが近所迷惑にならない程度の少量に留める」「火入れする植物は良く乾燥させ煙の発生量を抑える」「焼却中は火元から離れない」等に留意して下さい。

### ●野焼き禁止の例外

上記内容以外にも下記のような例外があります。

1. 国又は地方公共団体がその施設の管理を行うために必要な廃棄物の焼却
2. 河川管理者が行う伐採した草木の焼却など
3. 風俗習慣上又は宗教上の行事を行うために必要な廃棄物の焼却
4. 凍霜害防止のための稲わらの焼却、害虫駆除のための焼却など
5. 「どんど焼き」などの地域の行事における「しめ縄」や「門松」等の焼却
6. たき火その他日常生活を営む上で通常行われる廃棄物の焼却であって軽微なもの
7. たき火、キャンプファイヤーなど





渡島半島の最高峰

「山の日」協賛事業

# 狩場山 1520m 登山会

主催：桧山北高山岳部 OB 会

後援：せたな町・せたな町教育委員会

期 日 2023 年 8 月 12 日（土曜日；雨天中止）

7：20 島牧村賀老キャンプ場集合・開会式

7：30 車相乗りで移動

7：50 千走（新道）コースから登山開始

9：30 6合目（お花畑入口）

11：00 山頂にて昼食休憩

12：00 下山開始

13：10 6合目（お花畑）

14：50 千走登山口

15：15 賀老キャンプ場にて解散

参加料 大人 4000 円、小・中・高校生 1000 円（保険料込み）

参加条件 登り 3 時間弱・下り 2 時間半と中級程度の山です。

初心者でもガンバレば登れる山です。コロナ禍のため定員は先着 15 名。

小学生は 4 年生以上で父母同伴の上参加願います。

引率者 日下 哉（桧山北高校岳部元顧問）、狩野恭一（山岳ガイド）、

垣本 猛（桧山北高山岳部 OB）ほか桧山北高山岳部 OB 会

申し込み せたな町まちづくり推進課（Tel 0137-84-5111）

締め切り：8 月 3 日（木曜日）

---

狩場山登山会に参加申し込みます（保険加入・中止等連絡のため正確に記入ください）

氏名

住所

生年月日

電話番号



日本最古の灯台

「山の日」協賛事業

# 太田神社本殿 340m 登山会

主催：桧山北高山岳部 OB 会

後援：せたな町・せたな町教育委員会

期 日 2023 年 8 月 11 日（金曜日；雨天中止）

13：50 大成区太田神社鳥居前集合・開会式

14：00 390 階段から登山開始

14：30 女人堂（休憩）

14：40 女人堂出発

15：10 鉄の輪鎖場

15：15～30 本殿（洞窟）着

15：50 まで休憩（日本海奥尻島眺望）

17：00 鳥居前着

17：15 拝殿横の海岸：1800 年代の灯台修復物を見学

17：30 拝殿にて解散

参加料 大人 2000 円、小・中・高校生 500 円（保険料込み）  
ただし、翌日の狩場山参加者は大人 1000 円、生徒は無料。

参加条件 「日本一危険な神社」とも言われる参拝道です。登山の服装で参加下さい。  
落石の危険もありコロナ禍のため定員は先着 15 名。  
小学生は 4 年生以上で父母同伴の上参加願います。

引率者 日下 哉（桧山北高校岳部元顧問）、狩野恭一（山岳ガイド）、  
垣本 猛（桧山北高山岳部 OB）ほか桧山北高山岳部 OB 会

申し込み せたな町まちづくり推進課（Tel 0137-84-5111）  
締め切り：8 月 3 日（木曜日）

太田神社登山会に参加申し込みます（保険加入・中止等連絡のため正確に記入ください）

氏名

住所

生年月日

電話番号



# 生活就労サポートセンターひやま

生活

これからどうしよう…

将来

希望が持てない…

くらしや仕事で  
不安・お困りは  
ありませんか？

体調も良くない…

健康

働く場所が見つからない…

仕事

家族

介護や子育てが心配…

学習

子どもの勉強が心配…

あなたと一緒に考え解決に向けてサポートします！

## ☎ 0139-54-6300

相談受付 9:00-17:00(土日祝・年末年始休み)

ご相談の流れ



秘密厳守

¥0

相談無料

1

まずは連絡

(お電話orメール)

悩み・困っていることを  
伺います

相談日決定！

2

一緒に

課題を

整理します

3

一緒に

解決プランを

作ります



マスコットキャラクター  
あんちゃん



マスコットキャラクター  
しんちゃん

一緒に問題解決 → 自立支援します！



ご相談・お問い合わせは…

〒043-0043 檜山郡江差町字本町 101-1

Tel: 0139-54-6300 Fax: 0139-54-6301

Mail: hiyama@hif.or.jp <http://www.hif.or.jp/hiyama/>

※檜山管内にお住まいの皆様にご利用いただける事業です



HOKKAIDO INTERNATIONAL FOUNDATION

生活就労サポートセンターひやまは檜山振興局の委託で  
(一財)北海道国際交流センターが運営している事業です。  
(一財)北海道国際交流センターは北海道において国際相互理解教育の推進と  
世界の平和に貢献することを目的とし幅広い国際交流事業をおこなっています。





町民の皆様へ

# 音楽の贈りもの

第2弾

アンサンブルグループ

# 奏楽<sup>そら</sup>・サマーコンサート



オーボエ  
岩崎 弘昌



ヴァイオリン  
小林 佳奈



チェロ  
有田 文



ピアノ  
前田 朋子



ソプラノ  
高橋 雅子

令和5年 **7月24** (月) 日

開場 18:00 開演 18:30

せたな町民ふれあいプラザ大ホール

ご入場の際は、マスク着用をお願いします。

【前売チケット】 一般 / 1,000円

高校生以下 / 無料

主催 / せたな町民芸術鑑賞事業実行委員会

後援 / せたな町・せたな町教育委員会・せたな町文化協会

チケット  
取扱先

なごやかサロンすまいる(83-8277) / 本間誠一(85-1086) / 手塚 泉(090-6878-7578)  
松林良子(85-1346) / 岡島光利(84-5987) / 森 一(85-1888) / 原 香織(84-5209)  
河村正人(87-2064) / 三浦早紀子(87-3577)





# 公開医療講座『かわら版』Vol.38

## 骨粗鬆症を予防しよう！

### 骨粗鬆症とは？

⇒骨の量（骨量）が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。

骨粗鬆症の方は2015年時点でなんと**1300万人**もいます！（日本人のおよそ10人に1人ですね…）

### 骨粗鬆症は気づきにくい…

骨粗鬆症になっても、痛みはないのが普通です。しかし、転ぶなどのちょっとしたはずみで骨折しやすくなります。

### 骨折が生じやすい部位

- 背骨（脊椎の圧迫骨折）
- 手首の骨（橈骨遠位端骨折）
- 太ももの付け根の骨（大腿骨頸部骨折）

⇒背が曲がった姿勢になったり、手を使う仕事や歩くことが困難になります。



### ★各種イベントのご案内★

ぜひご参加ください！

#### <看護フェア>

日時：7/21（金）15～17時

場所：温泉ホテルきたひやま

前庭スペース

血圧測定、握力測定、体力測定

栄養相談・サンプル提供など

#### <栄養週間イベント>

日時：8/4（金）・8/5（土）

両日10～12時

場所：三本杉海水浴場

脱水予防・骨粗鬆症予防について

医療相談、サンプル提供など

今月は 管理栄養士 上田麻耶が

担当致しました！

今回は、「骨粗鬆症」をテーマに選びました。若い頃から、予防することで、高齢になってからも自立した日常生活を送るための体を作ることが出来ます！食事の参考にもなればと思います。



## 皮膚科外来診療のお知らせ

R5年7月とR5年8月の皮膚科外来診療は下記の通りとなります。  
<令和5年7月>

日にち	午前診療	午後診療
1日(土)	8:30~11:30	
14日(金)		14:00~17:00 *1
15日(土)	8:30~11:30	
28日(金)		14:00~17:00 *1
29日(土)	8:30~11:30	

<令和5年8月>

日にち	午前診療	午後診療
4日(金)		14:00~17:00 *1
5日(土)	8:30~11:30	
18日(金)		14:00~17:00 *1
19日(土)	8:30~11:30	

\* 1. 全曜午後の診療は病棟回診後の14:30頃開始となります。  
\* 2. 病棟回診の状況によっては時間が前後することもあります。

地域医療連携室 令和5年6月12日

## 今月のひとさら～そうめんを飽きずに消費！～

栄養士:杉村 瑚都

暑い夏はそうめんが食べたくなりますよね！でも、同じ味の汁だと飽きてしまう・そうめんが沢山あって消費が大変、、、なんてことはありませんか？今回は、そうめんを飽きずに食べられる「つけダレのアレンジレシピ」をご紹介します。そうめんは炭水化物が多く、体を動かすエネルギー源となるので、是非食べましょう！

### 材料【1人前】

①つゆ+ポン酢+ごま油 比率(3:1:0.5)

・いつものつゆに酸味と香ばしさをプラス！レモンやすだちを入れてもよく合います。

②つゆ+叩いた梅干し(1個)+大葉(1枚)

・梅干しの酸味と大葉の香りでさっぱりと！梅干しには鉄分・ナトリウム・クエン酸が含まれており、夏の疲れにぴったりです。

③つゆ+大根おろし(100g)+刻みネギ(少々)

・大根に含まれているカリウムがナトリウムの排出を促し、むくみや高血圧の予防になります。





# 骨粗鬆症を予防しよう！～実践編～



IMSグループ道南ロイヤル病院  
医療公開講座『かわら版』vol.38

## 骨量は若いうちしか増えない！

- ◎骨量は**20歳頃まで**にしか増やすことが出来ません！
- ◎その後は、骨量を減らさない生活を心がけます。□
- ◎特に**女性は、閉経後、急激に骨量が減少**します。

当院でも骨塩定量検査(骨密度)を受けることができます。  
料金:2,200円(税込)  
事前予約制です。  
検査自体は15分程度です。

## 骨粗鬆症は予防が大切！



お問合せ先:地域医療連携室

### ～活動面～

運動をする。  
日光浴をする。  
転ばないようにする。  
禁煙する。

運動をすることで、骨に付加がかかり、骨が強くなります。  
日光浴をすると、骨を作るのに関係するビタミンDが活性化。  
近年は、美容のために、日焼け止めを塗ることが多くなりました。  
日焼け止めは日光浴の効果を妨げることにもなりますので、  
たまに日光に当たる機会を作ってみてください。  
喫煙は、骨量を減らすとされています。

### ～身体面～

痩せすぎない。  
蛋白質を取って筋肉を。

ダイエットなどを行うと、骨を作るのに必要な栄養が不足し、  
栄養不足は骨だけでなく、筋肉を減少させます。  
活動するためには骨・筋肉のバランスが必要です。

### ～食事面～

★これらの栄養を合わせて摂ってください。

#### ◎カルシウム

10代 1日700～1000mg  
20代以降 1日650～800mg



#### ◎ビタミンD

10代以降 6.5～8.0μg



#### ◎ビタミンK

10代以降 100～150μg



**お薬を内服中の方は効果に影響がある場合があります。  
主治医等にお気軽にご相談ください！**



## 豆知識

## 夏の運動には注意を！

1. 熱中症への対策: 夏は高温多湿な環境下での活動となりますので、水分補給や適切な休息が重要です。
2. 日焼け対策: 屋外での活動時には、紫外線対策を行うことが大切です。  
日焼け止めクリームや帽子、適切な服装などを利用し、皮膚を保護しましょう。
3. 適度な運動強度: 夏は暑さによる体力の低下や疲労感が出やすい時期です。  
運動強度は個々の体調に合わせ、無理のない範囲で行いましょう。
4. 水泳での安全確保: 水泳を行う場合、適切な水深と適度な浮力を確保することが重要です。  
安全な環境で行うために、プールや施設のルールや指示に従いましょう。

