

今月の言葉

継続は力なり

管理部

熱中症に注意しましょう！！

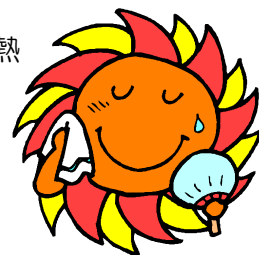
毎日、暑い日々が続きます。この時期になるとニュースになるのが「熱中症」です。熱中症はその症状が、自分では気づきにくいのが特徴です。そのため命を落とすこともある恐ろしい病気です。熱中症にならないために、下記に注意して過ごしましょう。

①**体調を整える** 睡眠不足やカゼぎみなど、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えましょう。

②**服装に注意** 通気性の良い服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶろう。

③**こまめに水分補給** 『のどが渴いた』と感じたときには、既にかかなりの水分不足になっています。定期的に水分を補給しましょう。また、汗と一緒に塩分も失われるので、塩分もしくはスポーツドリンクを飲むのがオススメです。

④**年齢も考慮して** 体内の機能が発育途中の子供や、体力が衰えはじめた高齢者は熱中症になりやすいものです。年齢を考慮して予防を心がけましょう。



もし、熱中症になってしまったら・・・

- ・涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動する
- ・衣類をゆるめて休む
- ・体を冷やす
- ・水分を補給する（塩分補給のため、スポーツドリンクが有効です）

入国管理制度 Q&A

Q：申請は今まで通りシンエイでできますか？

A：申請は今まで通りシンエイにて代理で行います。ただし、申請時には住民票（世帯全員）が必要です。また、写真は必ず基準の大きさに切り、1枚で持ってきてください（右図参照）。在留カードに切り替わると、パスポートに証印されないので注意してください。シンエイでの在留カードの申請手数料は1人につき1,000円です。申請したい人は、担当者または事務所まで連絡ください。

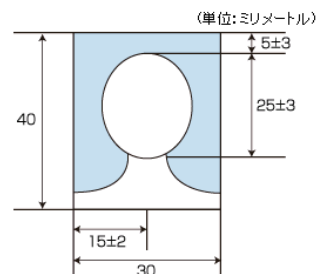
Q：在留カードの項目の変更点はどこに届けばいいですか？

A：住所変更は市役所、それ以外は入管に届けてください。変更項目があるのに届出をしないと、在留資格が取り消されたり、罰則もあります。変更したら、14日以内に必ず届出をしてください。（住所、氏名など）届出においては、代理でできることもあるので担当者や事務所まで申し出てください。

Q：みなし再入国とは？

A：出国後1年以内に再入国する場合は、再入国の申請をしなくてよくなりました。ただし、在留期限が1年以内の場合はそれまでに再入国する必要がある、また、再入国する予定が1年以上後の場合はこれまで通り再入国の申請が必要になります。日本を出国する場合は必ず在留カードを提出してください。なお、在留カードとみなされる外国人登録証なら、そちらを提出すれば大丈夫です。

★在留カードに切替えた方は、すぐに事務所へ持ってきてください。



申請人本人のみが撮影されたもの

定期健康診断のお知らせ

仲栄総合サービスでは、平成24年9月8日(土)・15日(土)・10月6日(土)（いずれも午前中）に定期健康診断を実施します。この健康診断は法律により定められたものです。従業員の皆様も、この機会に必ず受診しましょう。健康診断の各種検査により自覚症状として現れない病気の早期発見ができます。受診対象者の方には、受診日程及び問診表を配布します。

