

熱中症は予防が大事！

熱中症は、周りの温度に身体が対応することができず、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かないなどが原因で起こります。だれでも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。小さい子どもや高齢者、体調不良の人や普段から運動をしていない人は、熱中症になりやすいので注意が必要です。

熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

予防方法

- 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしましょう
- ①暑さを避けましょう
屋外では、日陰を歩いたり、日傘をさしたり、帽子をかぶったりしましょう。
 - ②服装を工夫しましょう
汗を吸収してくれる吸水性に優

れた素材の服や下着を着ましょう。また、えり元はなるべく緩めて、熱気や汗が出ていきやすいように通気しましょう。

- ③こまめに水分を補給しましょう
暑い日には、知らず知らずのうちには汗をかいているので、こまめに水分を補給することが大切です。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給しましょう。
- ④急に暑くなる日に注意しましょう
梅雨の合間に突然気温が上がった日など、体がまだ暑さに慣れていないときは、熱中症が起こりやすくなります。暑さには徐々に慣れるように工夫しましょう。

体づくりにしましょう
日ごろからウォーキングなどで、汗をかく習慣を身につけておくと、夏の暑さにも対応しやすくなり、

熱中症にもなりにくくなります。

屋内でも熱中症に！

熱中症は屋内でも起こるため小さい子どもや高齢者、病人がいる家庭では、冷房の使用を我慢しすぎないで、適切にエアコンを利用しましょう。また、すだれやカーテンで直射日光を防いで暑さを避けましょう。

小さい子どもは、汗腺をはじめとした体温調節機能が十分に発達していないため、気温が皮膚の温度よりも高くなったときに、深部体温が上昇し、熱中症をおこしやすいとなります。また、気温が高い日などに散歩をする場合、身長が低い子どもは、地表面からの熱の影響を受けやすく、大人よりも熱中症になりやすいので、特別な注意が必要です。子どもの顔が赤かったり、ひどく汗をかいたりしているときは、深部体温がかなり上昇していると考えられるため、涼しい場所で十分に休ませましょう。

高齢者は、暑さを感じにくい上に体温を調節するために大切な役割を果たしている発汗と血液循環が低下し、暑さに対する抵抗力も

弱くなっています。また、のどの渇きを強く感じないため、水分不足になりやすく、気づかないうちに熱中症をおこしてしまう場合もあります。熱中症にならないために、のどが渇いていなくても、早め早めに水分補給をしましょう。

もし、熱中症になってしまったら？

- すぐに風通しのいい日陰やクーラーが効いている室内など、涼しい場所へ移動しましょう。
- 衣服をゆるめたり、体に水をかけたり、濡れタオルをあてて扇いだりして、体から熱を放散させ冷やしましょう。
- 冷たい水を補給し、たくさん汗をかいた場合は、スポーツドリンクや塩あめなどで塩分も補給しましょう。
- 自分の力で水分の摂取ができない場合や、意識障がいが見られる場合は、症状が重くなっているため、すぐに病院に搬送しましょう。

「参考」環境省「熱中症環境保健マニュアル」



内閣府プレミアム付商品券

消費税率の引き上げが家計に与える影響を緩和するとともに、地域の消費を支えるためにプレミアム付商品券を発行します。

■商品券について

- ・対象者1人あたり、総額25,000円分の商品券を、20,000円で購入できます。
- ・商品券は5回に分けて購入できます。(1回あたり5,000円分の商品券を4,000円で購入できます)
- ・住民税が課税されていない人は、2019年1月1日時点でお住まいだった市区町村への申請が必要です。

■対象者について

<p>住民税非課税の人 (申請が必要)</p>	<p>2019年度分の住民税(均等割)が課税されていない人 ※住民税が課税されている人に扶養されている人(生計を一にする配偶者、扶養親族など)、生活保護受給者は除きます。</p>	<p>乳幼児のいる 子育て世帯 (申請不要)</p>	<p>2016年4月2日～2019年9月30日までに生まれた子どもがいる世帯 ※子ども1人につき、最大で25,000円分の商品券を20,000円で購入できます。</p>
-----------------------------	---	------------------------------------	--

プレミアム付商品券 申請から使用までの流れ (期間は須恵町の目安)

- 1 申請する (非課税者分のみ)
 - ・2019年1月1日に住民票のある市区町村から申請書が届きます。
 - ・須恵町役場 1階東側会議室にて申請を行います。
 - ▶申請期間 8月1日(木)～2020年2月28日(金) (予定)
 - ※子育て世帯分については申請不要です。
 - ※DV被害者で他の市区町村から住民票を移さずにお住まいの人は、現在お住まいの市区町村などにご相談ください。
- 2 商品券の購入引換券が届く
 - ・非課税者分については、申請書内容の確認後に購入引換券が届きます。
 - ・子育て世帯分については住民票記載の住所に世帯主宛てに購入引換券が届きます。
- 3 商品券を購入する
 - ・須恵町役場 窓口で現金と購入引換券・本人確認書類を提示し、商品券を購入してください。
 - ・商品券は5,000円単位での購入です。(5,000円分の商品券を4,000円で購入)
 - ▶購入可能期間 10月1日(火)～2020年2月28日(金) (予定)
- 4 商品券を使用する
 - ・商品券は使用可能な期間中に、原則、発行元の市区町村内の使用可能な店舗でご使用ください。
 - ▶使用可能期間 10月1日(火)～2020年2月29日(土) (予定)
 - ※商品券は、代理の人でも使用できます。
 - ※商品券の転売や譲渡は行わないでください。
 - ※お釣りはできません。商品券1枚あたりの額面は小額とし、利用しやすい額にしています。

専用ダイヤル: **0570-02-2036** (プレッ プレミアム)

9時から18時(平日のみ)

02premium.go.jp

■IP電話からおかけの場合:050-3538-4557

■FAXでお問い合わせの場合:03-5690-5131

「プレミアム付商品券」を装う

「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください。

市区町村や内閣府などをかたった不審な電話や郵便があった場合は、お住まいの市区町村や警察署(または警察相談専用電話(＃9110))にご連絡ください。

内閣府

▶問い合わせ先 健康福祉課 ☎932-1493(ダイヤルイン) ☎932-1151(内線127)