



6月1日現在（前月との比較）		
世帯数	63,680世帯	（4世帯増）
人口	132,511人	（78人減）
（男）	66,547人	（67人減）
（女）	65,964人	（11人減）

# 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、「新しい生活様式」として、身体的距離の確保、マスクの着用、手洗いや、「3密」（密集、密接、密閉）を避けるなど、感染対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは、次のとおりです。  
※厚生労働省ホームページ「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントを参考に作成

問い合わせ 健康センター ☎ 23-2191

## ▶ マスクの着用

マスクは、飛まつ拡散予防に有効で、「新しい生活様式」でも基本的な感染対策として、着用をお願いしています。

ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。

したがって、高温、多湿という環境下でのマスクの着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクを外すようにしましょう。

マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。また、周囲の人と十分な距離が取れる場所で、マスクを一時的に外して休憩することも必要です。

外出時は、暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。

## ▶ エアコンの使用

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。感染対策としては、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。

換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度を調整しましょう。

## ▶ 涼しい場所への移動

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動することが、熱中症予防に有効です。

人数制限等により屋内の店舗等にすぐに入ることができない場合などには、屋外でも日陰や風通しのよい場所に移動してください。

## ▶ 日頃の健康管理

「新しい生活様式」では、毎朝など、定時の体温測定、健康チェックをお願いしています。これらは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。

また、体調が悪いと感じたときは、無理せず、自宅で静養するようにしましょう。

環境省熱中症予防サイト <https://www.wbgt.env.go.jp/>  
熱中症の基礎知識や対処方法（応急処置）のほか、暑さ指数（WBGT）の実況と予測、メール配信サービスなどについても掲載しています。



## 特別定額給付金（10万円）の申請はお済みですか

### 郵送申請

申請書の受付から給付金の振り込みまで、2～3週間程度かかります。

振り込みの手続きができれば、振り込み予定日を記載したハガキを送付します。

### オンライン申請

市ホームページ（記事ID…22671）を参照のうえ、マイナポータルから申請可

申請期限 8月31日（月）

※郵送の場合は当日消印有効

問い合わせ 福祉総務課



## 「ちょっと、ひと涼みませんか」熱中症予防 声かけプロジェクトに取り組んでいます

今年もまた、暑い夏がやってきます。市では、熱中症にかかる人をなくすために、「ひと涼み」という日本らしい習慣を世の中に広げていく「ひと涼みしよう 熱中症予防 声かけプロジェクト」に取り組んでいます。

熱中症は、水分をとること、部屋を涼しくすること、休憩をとること、栄養をとることなどで防ぐことができます。

お互いに「ちょっと、ひと涼みませんか」と声をかけあい、熱中症を防ぎましょう。

### 熱中症予防のための5つの声かけ

☆温度に気を配ろう

☆飲み物を持ち歩こう

☆休憩をとろう

☆栄養をとろう

☆声をかけ合おう

問い合わせ 健康センター ☎ 23-2191

## こんなとき、どうしたらいい？ 新型コロナウイルス相談インフォメーション

市民の皆さんのお困りごとに応じて、早期解決を図るため、市・都・国の行政サービスの窓口をご案内します。

受付期間・時間 9月30日（水）まで・午前8時30分～午後5時

問い合わせ 市民安全課市民相談係

## 弁護士による新型コロナウイルス法律相談

新型コロナウイルス感染症の影響による法的な悩みごとや問題について、弁護士が電話で相談に応じます。8月以降も月1回実施する予定です。

日時 7月30日（木）午後2時～5時・1人25分（予約制）

申し込み 22日の午前8時30分から電話で市民安全課市民相談係へ

## 市外の小・中学校（私立・国公立）に在籍するお子さんのいるご家庭へ 就学援助の申請を受け付けています

市外の小・中学校（私立・国公立）に在籍するお子さんのいるご家庭で、令和2年3月以降に新型コロナウイルス感染症の影響により家計が急変し、経済的にお困りの方を対象に、就学援助の申請を受け付けています。

申請を希望する方は、お問い合わせください。

申請期限 7月31日（金）

審査内容 直近3か月の所得を年収に換算します。

問い合わせ 学務課学務係（市役所3階）

