

7月は「熱中症予防強化月間」です！

夏期には毎年5万人前後の方が熱中症で救急搬送されるなど、多くの方が熱中症になっています。熱中症は、暑い環境にいることにより体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節などができなくなる病気です。屋内外問わずにかかる可能性のある熱中症を確認しておきましょう。

「熱中症」のかかりやすさは？

熱中症のかかりやすさは、その人のいる環境・場所や、その日の体調によっても変わり、誰でもかかる恐れがあります。その中でもかかりやすい人は、体温調節が難しい「乳幼児」や「高齢者」です。加えて、「スポーツをする人」「屋外で働く人」「台所で火を使う人」も注意が必要です。

こんな症状が出たら熱中症にかかっている危険性が！

- ①めまいや顔のほてり
- ②筋肉痛や筋肉のけいれん（こむら返りなど）
- ③体のだるさ・吐き気
- ④汗のかきかたがおかしい（出過ぎる・全く出ない）
- ⑤体温が高い、皮膚が熱い
- ⑥呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ⑦水分補給ができない

※⑥⑦の症状は、大変危険な状態です。
すぐに医療機関を受診してください。



応急処置の大切なポイント

1. 涼しい場所へ移動しましょう

クーラーの効いた室内・車内に移動しましょう。屋外の場合は、風通しの良い日陰に移動しましょう。

2. 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう

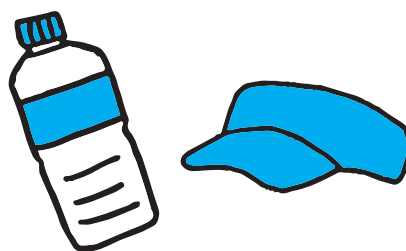
衣服をゆるめたり、両側の首筋やわき、足の付け根を冷やしましょう。皮膚に水をかけて、うちわ等であおぐことでも体温は下がります。

3. 水分と塩分を補給しましょう

おう吐があつたり、意識がない場合は、むりやり飲ませることはやめましょう。

熱中症予防の心得

- ・ 涼しい服装、日陰・日傘・帽子の利用
計画的な水分と塩分補給！
- ・ 徐々にからだを暑さに慣らしましょう。
- ・ 体調不良の時は無理をしないようにしましょう。
- ・ 室内でも温度を計測しましょう。
- ・ テレビやインターネットなどから、熱中症指数や高温注意情報（最高気温が概ね35℃以上と予測される場合に発表）などの情報収集を行きましょう。



▶ 問い合わせ先 = 健康福祉課 成人健康係 ☎ 56 9 1 3 3

コンビニ交付の利用方法について

マイナンバーカードを作成すると、コンビニで以下のとおり各種証明書を取得できます！

利用できる時間

午前6時30分～午後11時まで
※メンテナンス時を除く

利用できるコンビニエンスストア

セブンイレブン・ローソン・ファミリーマート・ミニストップのうちマルチコピー機設置店

取得できる証明書（1部200円）

- ・住民票の写し（本人・同一世帯員分）
※マイナンバー・住民票コードは記載されません
- ・印鑑証明書（印鑑登録者本人分）
- ・所得証明書（本人最新年度分）
- ・住民税決定証明書（本人最新年度分）



マルチコピー機の利用方法

①メニュー選択・カード読み取り



メニュー画面の「行政サービス」を選択し、所定の場所にマイナンバーカードを置いて、読み取ります。

②暗証番号の入力



カード交付時に設定した、利用者用電子証明書用の暗証番号（数字4桁）を入力します。

③証明書の選択・手数料支払い・印刷

取得したい証明書や部数を選択し、交付手数料を入金します。証明書が印刷されるまで、お待ちください。



マイナンバーカードを持っていない方は、ぜひ申請してね！
郵送やスマートフォン等から申請できるよ！

※詳しい申請方法は、マイナンバーカード総合サイト、もしくは住民課へお問い合わせください。

▶問い合わせ先＝住民課 総合窓口係 ☎⑤69125