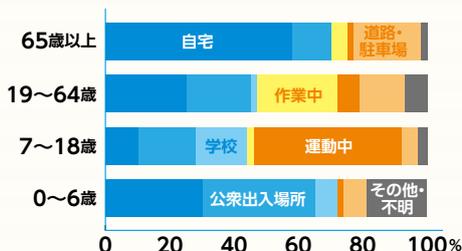


# のおがた 健康づくりだより

## みんなで声をかけ合って熱中症予防 ～あなたの家族は大丈夫？～

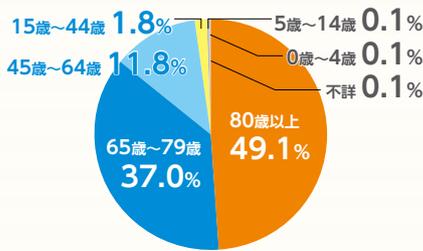
〈問い合わせ〉健康長寿課健康推進係 TEL 25-2115

■年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合



出典:国立環境研究所「熱中症患者速報(2015年)」を基に作成

■年齢別／熱中症死亡者の割合



出典:厚生労働省「人口動態統計(2020年)」



### 高齢者の熱中症は 半数以上が自宅が発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は  
作業中、運動中に注意が必要です。

### 熱中症による死亡者の 約9割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、  
若い世代も注意が必要です。

熱中症予防の  
ための情報  
資料サイト  
(厚労省HP)



熱中症に関する  
詳しい情報  
(環境省HP)



高齢者、子ども、障がいをお持ちの方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。  
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

## 熱中症予防のポイント



のどが渇いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう



1時間ごとに  
コップ1杯



入浴前後や起床後も  
まず水分補給を

・1日あたり  
1.2L(2ℓ)を目安に



コップ  
約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



扇風機やエアコンで  
温度をこまめに調節



屋内でも  
マスクが必要ない  
場合があります

## 熱中症予防×コロナ感染防止

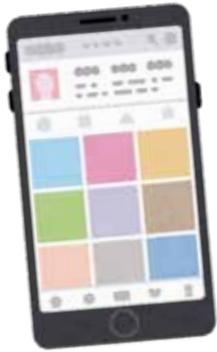
- ・人との距離 (2m以上を目安) が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。
- ・マスクを着用する場合でも、屋内で熱中症のリスクが高い場合には、エアコンや扇風機、換気により、温度や湿度を調整して暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。



グラフ・イラストは厚生労働省「熱中症予防 × コロナ感染防止リーフレット」  
「熱中症予防のために」より引用

# 「スマートフォンでできる市の手続き」、増加しています！

問い合わせ：企画経営課 DX 推進係（電話：25-2218）



市では、「市役所に足を運ばなくても受けることができる行政サービスの提供の実現」に向けて、行政手続きをオンライン化する取り組みを推進しています。

「水道の使用申し込み」や「粗大ごみの申し込み」等、多くの手続きが、時間や場所を問わずスマートフォンから申請できます。

今後もオンラインでできる手続きを増やしていく予定ですので、ぜひ、オンラインによる手続きをご利用ください。

※オンラインで申請可能な手続き一覧は、市ホームページよりご覧いただけます。



## 新たにオンラインでできるようになった手続き

### ● 特別障がい者手当所得状況届

問い合わせ

子育て・障がい支援課 電話：25-2139

※受付は8月10日から



### ● 保育所入所不可証明の申請

問い合わせ

こども育成課 電話：25-2148



### ● 固定資産に関する各種証明

問い合わせ

税務課 電話：25-2143

※マイナンバーカードを用いての電子署名が必要



注1) 一部の手続きは、マイナンバーカードを用いての電子署名が必要です。  
注2) お使いの端末や環境によっては、ご利用いただけない場合があります。

## 高齢者による自主活動団体のご紹介

問い合わせ：健康長寿課 高齢者支援係（地域包括支援センター）（TEL 25 - 2391）



元気はつらつスタッフ

### 植木本横はつらつクラブ

発足して10年。健康講座や、笑って笑って運動などみんなで楽しめるクラブです。スタッフ共々、元気はつらつ頑張っています。

発足…平成24年3月

とき…毎週第一水曜日  
午前10時～11時30分

ところ…  
植木本横公民館

参加人数…30人

構成年齢…70歳代～90歳

参加費…1回200円



北九州大学生も参加して



左足あげて