

熱中症予防 × 新型コロナウイルス感染防止で 今年の夏を健康に過ごそう！

普段の生活に、新型コロナウイルス感染防止のためのマスク着用は欠かせません。しかし、マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。

暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスクの着用、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに！



屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

…………… (マスク着用時は) ……………



激しい運動は避けましょう
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



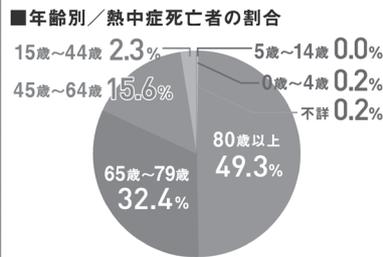
**気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう**

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



熱中症警戒アラート発表時は 熱中症予防行動の徹底を！

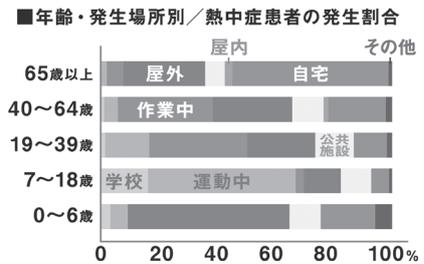
運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。



出典：「熱中症による死亡数 人口動態統計2019年」厚生労働省

熱中症による死亡者の 約8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。



出典：「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

高齢者の熱中症は 半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障がい者の方々は、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。

出典：環境省・厚生労働省「新しい生活様式の熱中症予防行動」

令和3年度から全国的に開始

10月27日まで

熱中症警戒アラートが始まりました!

熱中症警戒アラートとは?

熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される日の前日17時及び当日5時に最新の予測値を基に県ごとに発表されます。暑さへの「気づき」を呼びかけ、国民の熱中症予防行動を効果的に促すための情報です。

▶ 町のお知らせ基準

埼玉県の暑さ指数(WBGT)が33℃以上となる予報が発表された場合

暑さ指数(WBGT)とは…

気温、湿度、輻射熱(日差し等)からなる熱中症の危険性を示す指標で、「危険(31以上)」「嚴重警戒(28~31)」「警戒(25~28)」「注意(21~25)」「ほぼ安全(21未満)」の5段階があります。

▶ 町からのお知らせ方法

①防災行政無線

当日10時に放送します(土・日曜日及び祝日を含む)

②マップメール(松伏町メール配信サービス)

③ツイッター

熱中症警戒アラートが発表されたら

- ▶ 外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう。
- ▶ エアコン等を使用して部屋の温度を調整しましょう。
- ▶ のどが渇く前に、こまめに水分補給しましょう。
- ▶ 熱中症リスクの高い方(高齢者、子ども、持病のある方など)に、エアコンの使用や水分補給等を行うよう、声かけをしましょう。
- ▶ 普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう。

より詳しい情報は、

環境省 熱中症

検索

日傘で涼しさを!

日傘は紫外線対策だけでなく直射日光を遮り、体感温度を3~7度下げ効果

があり、夏の暑さ対策、熱中症対策に役立ちます。

普段の生活に日傘をとりいれて、涼しく快適な夏を過ごしませんか。



マイナポイントの付与は令和3年9月末まで!

~令和3年4月末までにマイナンバーカードを申請した方が対象です~

問合せ 住民ほけん課 戸籍住民担当 ☎991-1866

令和3年4月末までにマイナンバーカードを申請した方は、マイナポイントの付与対象です。マイナポイントの付与は、令和3年9月末までです。希望する方は、お早めに。

▶ ポイント付与率

ポイント付与率は、利用金額の25%で、マイナポイントの申込後、9月末までにチャージ又は買い物(最大2万円)をすることで、上限5,000円相当分のマイナポイントが付与されます。

▶ ポイント付与の対象 「登録キャッシュレス決済サービスでのチャージ、物品購入(令和3年9月末まで)」



←「登録キャッシュレス決済サービス一覧」

▶ お手続

マイナポイントの付与には、申込が必要です。スマートフォン、パソコン、郵便局、コンビニ、携帯ショップ等で予約・申込ができます。また、役場の窓口でも申込のお手伝いをしています。



←「マイナポイントの予約・申込方法」

【役場でのマイナポイント申込】

受付場所 マイナンバーカード交付臨時窓口 役場本庁舎1階 住民ほけん課

受付時間 平日(月~金曜日) 8:30~17:00

必要なもの マイナンバーカード、マイナポイントを申込む決済サービスの決済手段(例:ICカード、専用アプリ等)

最大 5000ポイント!

