

こんにちは!



地域包括支援センターです。

熱中症対策のポイント

～熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です～

部屋の中でも注意が必要です エアコンを上手に使いましょう

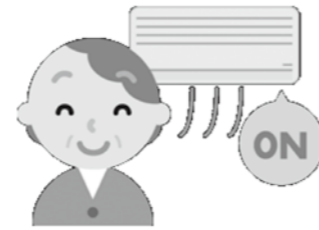
乳幼児や高齢者は熱中症を起こしやすいものです。

また、その多くは屋内で発生し、約9割がエアコン未使用だったというデータも出ています。熱中症を防ぐためには、昼夜を問わず、エアコンなどにより室内の温度・湿度を安全な状態に管理することが重要です。

のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

※1日あたり1.2リットルを目安に

- 1時間ごとにコップ1杯の水を飲みましょう
 - 入浴前後や起床後もまずは水分補給を
 - 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
- ※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。



マスク着用時は…

- 激しい運動は避けましょう
- 気温・湿度が高い時は特に注意しましょう
- 体調に応じて屋外で人との距離が2m以上確保できる場合には、マスクを外しましょう。

■お問合せ 保健福祉課 地域包括支援センター ☎22-9633

防災通信 Vol. 34



熱中症

暑さや熱によって体に障害が起きることを「熱中症」といいます。

重症の熱中症は、緊急を要し危険な状態に陥りやすく、毎年多くの方が亡くなっています。

熱中症の予防

- 屋外では、日傘や帽子を使用したり、日陰に入ってこまめに休憩を取りましょう。
 - 気温の高い日は、日中の外出はできるだけ控えましょう。
 - 屋内での熱中症にも注意が必要です。室温をこまめに確認しながら、扇風機やエアコンで温度を調節するなど予防に心がけましょう。
 - 屋内外に関わらず、こまめに水分や塩分を補給することも重要です。
- ※熱中症は必ずしも炎天下で無理に運動をしたときだけでなく、特に乳児やお年寄りには冷房のない暑い室内や車の中に長時間いるだけでも生じます。



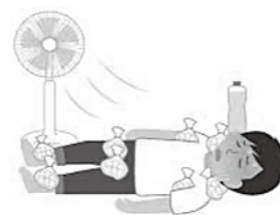
熱中症の症状

- 最初の症状として、手足の筋肉に痛みが生じたり、筋肉が勝手に収縮したりすることがあります。
 - 次第に具合が悪くなって体がだるいと訴えたり、気分が悪くなり吐き気がしたり、頭痛やめまい、立ちくらみが生じることもあります。
 - 頭がボーッとして注意力が散漫になるのも典型的な症状です。
 - 意味不明な言動がみられれば危険な状態です。
- ※頭痛、吐き気、嘔吐、注意力の散漫などがある場合には、速やかに医療機関を受診させてください。
- ※意味不明な言動があるなど意識が朦朧としていたり、体温が極端に高い場合は、すぐに119番通報してください。



熱中症の応急手当の方法

- 涼しい環境に退避させる。
風通しのよい日陰や冷房が効いている室内などが適しています。
- 衣服を脱がせ、体を冷やす。
体から熱をとるには、扇風機、うちわなどで風を当てるのが効果的です。
氷のうなどが準備できれば、首、脇の下、太ももの付け根などに当てると冷却の助けになります。



■お問合せ 防災センター ☎24-9280

令和4年度 住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金(10万円/1世帯)のご案内

本給付金は、新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、様々な困難に直面した方々の生活・暮らしを速やかに支援するためのものです。

令和4年度に新たに住民税が非課税となった世帯が追加されました。

対象世帯	支給要件	対象外要件
①住民税均等割非課税世帯	令和4年度分の住民税均等割が非課税である世帯	●住民税均等割課税者に扶養されている方のみの世帯は対象外 ●令和3年度分で受給済みの世帯は対象外
②家計急変世帯	新型コロナウイルス感染症の影響を受け、令和4年1月以降に家計が急変した世帯 ※同一世帯に属する者全員が令和4年度分の住民税非課税世帯と同様の事情にあると認められる世帯	

※「住民税均等割非課税世帯」と「家計急変世帯」で重複して受給することはできません。

①世帯全員の令和4年度「住民税均等割が非課税」の世帯

- 令和4年6月1日時点で日高川町に住民登録のある方には、7月中旬以降に役場から確認書または申請書を発送します。
 - 中身を確認していただき、同封の返信用封筒にて返送をお願いします。
- ※令和4年6月2日以降に転入された世帯の方は、令和4年6月1日時点で住民登録されていた市町村に申請してください。

②新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し、世帯全員が住民税非課税相当となった世帯(家計急変世帯)

- 給付金を受け取るには、申請が必要です。
 - 申請期限：令和4年9月30日(金)
 - 申請書は保健福祉課またはホームページにて準備しています。
 - 判定方法については、下記の表を参考にしてください。
支給対象となるのは、令和4年1月以降の収入が下記の限度額以下(年間換算)となった場合です。
 - 該当すると思われる方は、保健福祉課までお問合せください。
- ※新型コロナウイルス感染症の影響ではない収入減少により給付を申請した場合、不正受給(詐欺罪)に問われる場合があります。

家族構成例	非課税相当限度額(収入額ベース)	非課税相当限度額(所得額ベース)
単身又は扶養親族がいない場合	93.0万円	38.0万円
扶養親族(配偶者含む)を1名扶養している場合	137.8万円	82.8万円
扶養親族(配偶者含む)を2名扶養している場合	168.0万円	110.8万円
扶養親族(配偶者含む)を3名扶養している場合	209.7万円	138.8万円
扶養親族(配偶者含む)を4名扶養している場合	249.7万円	166.8万円
障害者、寡婦、ひとり親の場合	204.3万円	135.0万円

◆①または②の世帯の支給要件を満たすDV(ドメスティック・バイオレンス)等で避難中の方は、住民登録以外の居住地から受給できません

・詳しくは、保健福祉課までお問合せください。

◆ホームレス等で①または②の世帯の支給要件を満たす方

- ホームレス等で、いずれの市町村にも住民登録のない方については、日高川町において住民登録の手続きをしていただくと、本町において申請・給付対象となります。
- 住民登録のある方は、その住所地の市町村からの支給となります。

【令和3年度 住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金の対象世帯の方へ】

確認書の提出がお済みでない場合は、令和4年9月30日(金)までに提出してください。

書類を紛失された方は、保健福祉課までご連絡いただければ再発行します。

■お問合せ 保健福祉課 内閣府住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金コールセンター ☎22-9041 ☎0120-526-145(午前9時から午後8時まで 土日祝を除く)