

熱中症にご注意ください



◎熱中症とは

高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体内に熱がこもり、吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

◎「新しい生活様式」における熱中症の予防行動のポイント

従来からの「暑さを避けること」、「こまめな水分補給」に加えて

- 適宜マスクをはずす
 - 気温・湿度の高い中でマスク着用は要注意
 - 屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
 - マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を
- 日頃からの健康管理

・ 日頃から体温測定、健康チェック

・ 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

● 暑さに備えた体作り

・ 暑くなり始めの時期から適度に運動を

・ 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で

・ 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度が大切です

◎熱中症になった時の処置方法

日陰など涼しい場所へ避難させ、身体を冷やし、水分・塩分を補給してください。

◎お願いしたいこと

3密を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

※特に高齢者、子ども、障がい者の方は十分に注意しましょう。

※室内でも気をつけましょう。

【問い合わせ先】

保健福祉課健康推進係
(シルバープラザ内)
☎0137-64-2111

食中毒を防ぎましょう



これからの季節は、細菌による食中毒が多い季節です。食中毒について正しい知識を持ち、家庭での食中毒を防ぎましょう。

◎食中毒予防の三大原則

- ① につけない！
・ 手、調理器具をよく洗う。
・ 調理器具、ふきんをこまめに消毒する。
- ② ふやさない！
・ 要冷蔵品や冷凍食品を買ったらすぐに持ち帰り、冷蔵庫・冷凍庫に入れる。
・ 調理品は速やかに食べ切り、後に残さない。
- ③ やっつける！
・ 食品は十分に火を通す。
・ 温めなおすときもしっかり加熱する。

【問い合わせ先】

保健福祉課健康推進係
(シルバープラザ内)
☎0137-64-2111

障がいのある方の就労などについての巡回相談を実施します

道南しょうがい者就業・生活支援センター「すてつぷ」では、障がいをお持ちの方が職業生活における自立を図るために必要なサポートを行っています。

※仕事のあっせんはしていません。

【日時】7月17日(金)

午後1時30分～3時30分

【場所】

シルバープラザ第1会議室

【対象者】

- ・ 障がいをお持ちの方(手帳をお持ちでない方を含む)
- ・ 障がいをお持ちの方を雇用している、または、雇用予定のある企業
- ・ 就労支援事業所、学校関係者など

【申込期限】7月16日(木)

午後5時15分

※一回当たりの面談時間は1時間程度を要するため、2名までとなります(予約制)。

【申込・問い合わせ先】

保健福祉課障がい者福祉係
(シルバープラザ内)
☎0137-64-2111

65歳以上(第1号被保険者)で低所得の方の介護保険料が軽減されます

平成27年度から消費税による公費を投入して低所得者の介護保険料の負担軽減を実施していますが、昨年10月の消費税率10%への引上げに合わせて軽減が強化され、所得段階第1段階から第3段階の方が軽減の対象となりました。今年度の軽減後の保険料は次のとおりとなります。

【令和2年度の介護保険料】

軽減後の保険料額(円)	軽減前の保険料額(円)
第1段階 20,500円	第1段階 34,200円
第2段階 34,200円	第2段階 51,300円
第3段階 47,900円	第3段階 51,300円

※所得段階や保険料については、7月中旬に送付される介護保険料決定通知書でご確認ください。

【問い合わせ先】

保健福祉課介護保険係
(シルバープラザ内)
☎0137-64-2111