

お元気ですか？

保健師です



☎ 健康増進課 Tel.0299-90-1331

熱中症に気をつけましょう

熱中症とは、気温や湿度が高くなることにより体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、身体の中の体温調節機能が働かなくなることで、めまい・頭痛・吐き気などのさまざまな不調を起こす病気です。

重症の場合は死に至る可能性があります。熱中症にならないように、エアコンなどを適切に使用して生活しましょう。

日常生活の中で注意すること

●暑さを避ける

●室内ではエアコンや扇風機を上手に使い、室温が28度以上にならないようにする

●暑い日や暑い時間の無理な外出は控える

●こまめに水分を補給する

●喉が渇く前にこまめに水分を補給する。特に、運動や作業の前後、起床時や入浴前後には必ず水分を補給する

●高齢者は若い人に比べ喉の渇きを感じにくく、体温調節機能が低下しているため、特に水分補給には注意する

●乳幼児も大人と比べ体温のコントロールが上手にできないので、水分補給や汗のかき方などに注意する

●大量の汗をかいたときには、ミネラルやビタミンも失われるため、ミネラルも一緒に補給する。経口補水液やスポーツ飲料などは水分とミネラルを同時に補給できますが、糖分が多く含まれる物もあるので飲み過ぎには注意する

暑さ指数(WBGT)を確認しましょう

暑さ指数とは環境省から発表される、熱中症の発生しやすさの目安となる指標です。気温・湿度・放射熱(日差しを浴びたときに受ける熱や地面、建物、人体から出る熱)の3つの要素を取り入れた温度の指標です。同じ気温でも、湿度などにより暑さ指標が高い日の方が熱中症の症状が出やすくなります。

暑さ指数	目安	暑さ指数が28以上のときには熱中症になる方が多くなります。指数を参考に日常生活に気をつけましょう。
31以上	運動は原則中止	
28以上31未満	厳重警戒(激しい運動は中止)	
25以上28未満	警戒(積極的に休息)	
21以上25未満	注意(積極的に水分補給)	

熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラート

環境省と気象庁は、暑さ指数が33以上になると予測された場合、都道府県単位で熱中症警戒アラートを発表します。また暑さ指数が35以上と予測され、広域で過去に例のない暑さとなり、健康に重大な被害が出る恐れがあるとき、熱中症特別警戒アラートが発表されます。アラートが発表されたときは、熱中症にかかる危険性が極めて高いので、積極的に熱中症予防に努めましょう。

☎ こども政策課 Tel.0299-77-7011

児童手当の制度

～再度申請することで児童手当・特例給付を受給できる可能性があります～

所得上限限度額を超過したことにより、現在児童手当・特例給付を受給できていない方のうち、2024年度所得が所得上限限度額を下回った場合、再度申請することで受給できる可能性があります。

申請期限

所得上限限度額を下回ることとなった事実を知った日(市民税・県民税特別徴収税額通知書を受け取った日など)の翌日から15日以内

申請方法

●神栖市で申請したことがある方

今回該当すると思われる方に、案内と申請書類を郵送します。同封の返信用封筒でご返送ください。

●神栖市で申請したことがない方

各自該当するかご確認の上、問合先窓口または郵送での手続きをお願いします。

必要書類

●新規認定請求書(市ホームページからも入手可能)

●通帳またはキャッシュカードの写し

※10月から、所得制限の撤廃について制度改正が予定されていますが、それまでの間に受給するには申請が必要です(5月24日時点の情報です)

所得上限限度額一覧

扶養親族などの数 (カッコ内は例)	所得上限限度額	
	所得額 (万円)	収入額の 目安(万円)
0人 (前年末に児童が生まれていない 場合 など)	858	1,071
1人 (児童1人の場合 など)	896	1,124
2人 (児童1人 + 年収103万円以下の 配偶者の場合 など)	934	1,162
3人 (児童2人 + 年収103万円以下の 配偶者の場合 など)	972	1,200
4人 (児童3人 + 年収103万円以下の 配偶者の場合 など)	1,010	1,238
5人 (児童4人 + 年収103万円以下の 配偶者の場合 など)	1,048	1,276

クーリングシェルター(暑熱避難施設)の設置

☎ 健康増進課 Tel.0299-90-1331

法令の改正により、熱中症特別警戒アラートが発令されたときは、クーリングシェルター(暑熱避難施設)を開設します。

クーリングシェルターとは、熱中症による健康被害を防止するために、暑さをしのぎ休息をとるための場所として、市内18カ所を指定しました。開設期間は10月末日までです。

熱中症特別警戒アラートが発令されたときは、クーリングシェルターを活用しましょう。

指定場所＝市役所本庁舎・分庁舎、保健・福祉会館、波崎総合支所・防災センター、はさき保健・交流センター、中央図書館、各公民館、各コミュニティセンター、かみす防災アリーナ

※開設時間は各施設の開館時間内です。受け入れ可能人数は各施設5人程度となります

※詳しくは市ホームページをご覧ください



消費生活センター 通信



インターネットで依頼したロードサービスのトラブル急増

●費用を損害保険会社に請求できると説明され修理の契約をしたが、保険請求は認められなかった

●作業内容が不適切で故障が直らなかった

〈消費者へのアドバイス〉

●自動車の故障などが生じた場合は、契約している損害保険会社や保険代理店に問い合わせる

●サイトなどの表示や電話説明された料金をうのみにしない

●請求された内容の説明を求める

～突然の故障に慌てる前に!!～

★自動車などが故障した場合のために、契約している損害保険会社や保険代理店の連絡先は前もって確認しておき、家族にも伝えておきましょう!

困ったときには、お早めにご相談を!
消費生活センター Tel.0299-90-1166(相談専用)
月～金曜日(午前9時～正午、午後1時～5時)

〈相談事例〉 外出中に自動車が故障し動かなくなった。スマホで検索し、一番上に表示された事業者へ連絡した。事業者はすぐに来たが「レッカー移動は明日行なう。費用は10万円」と言われ、高額だとは思ったが、慌ていたのでクレジットカードで支払った。

自動車やバイクの事故・故障などが発生した際(バッテリー上がり、キーの閉じ込みなど)、インターネット検索で見つけた業者に依頼したところ、ホームページには表示のなかった名目で高額な請求を受けるケースが増えています。

その他、このような事例もあります。

●料金について十分な説明がないまま作業され、作業後に高額な請求を受けた

●途中で断ったらキャンセル料を請求された

