

保健福祉センターだより

2023. 8. 17 No.97



～ 熱中症に対する「暑さ指数」の活用について ～

文責：金ヶ崎診療所副所長 古田 一裕

今年は梅雨明け前からの高温に引き続き、梅雨明け後はさらに気温が高くなり連日酷暑が続いています。このような気候において一番注意すべきは熱中症になります。熱中症になりやすいかは気温と湿度より算出される「暑さ指数（WG T B）※」で予測することができます。

また暑さ指数を知ることのできるような生活（行動）をするかも確認できます。夜間も熱中症になりやすい状態があることを理解できます。

暑さ指数を知るとは熱中症の発生頻度を低下することができます。

熱中症を生じた場合には症状より重症度が3段階に分けられています。

- ・Ⅰ度 めまい、筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り）、手足のしびれ、気分の不快
- ・Ⅱ度 ごく軽い意識障害、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感
- ・Ⅲ度 意識障害、痙攣、手足の運動障害、高体温

熱中症を生じたら直ぐに涼しいところに移動して衣服を緩めて身体の冷却を開始。冷却する部位は首の両側、両腋窩（わきの下）、両側の大腿の付け根になります。意識がある場合には冷たい電解質飲料の摂取です。重症度を判断しⅡ度、Ⅲ度の場合は速やかに救急車の手配が必要です。またⅡ度からⅢ度への移行は速いことが知られています。

熱中症も注意していただきたい事柄ですが、新型コロナウイルス感染症がまた増加しつつあります。人混みでのマスク着用など予防を欠かさないことにも注意してください。

※「暑さ指数（WG T B）」の詳細については「気象庁」や「環境省」のホームページを参照願います。

国保金ヶ崎診療所・歯科診療所から診療時間のお知らせ

	月	火	水	木	金	備考
午前 【受付】 7時30分 ～11時30分	○	○	○	○	○	第2・第4土曜日は午前に内科診療を行います。 ※歯科診療所は土曜日休診です。
午後 【受付】 13時45分 ～16時30分	○	○	○	○	○	新型コロナウイルスワクチン接種、発熱外来、訪問診療等に対応するため、 <u>午後の診療は予約がある場合のみ行います。</u>

国保金ヶ崎診療所 Tel44-2121 / 国保金ヶ崎歯科診療所 Tel44-2842

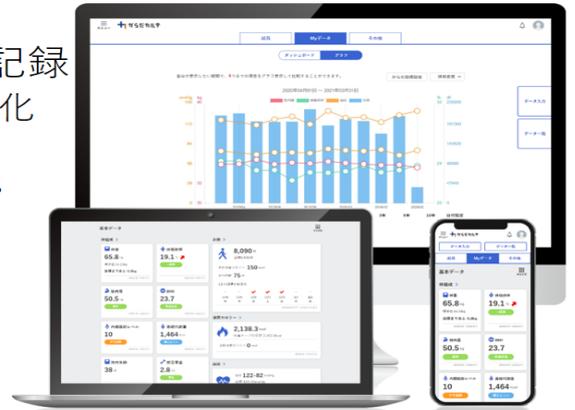


歩いて測って健幸に **健幸ポイント**

町民**1,100**人が参加しています

- 参加費**無料**！
- **スマホ**または**タニタ製活動量計**で歩数記録
- 体組成測定で体脂肪率や筋肉率を見える化
- 無料アプリで健康を自己管理
もちろん保健師や管理栄養士のアドバイスも受けられます。
- 歩数や体組成に応じてポイントがたまり、**商品券**が自宅に届く

運動不足の人の平均歩数 1,700歩アップ
参加者の幸福度及び生きがい度アップ



本事業は引き続き申込を受付けています。お気軽にお問い合わせください。

元気100歳健康支援係 44-4560

低所得世帯支援給付金の申請を受け付けています

令和5年度の住民税均等割非課税世帯に**1世帯あたり3万円**を給付します。なお、受給するためには手続きが必要です。

(1) 対象世帯

○令和5年度住民税非課税世帯（※①②いずれの要件も満たす世帯）

①令和5年6月1日において、町の住民基本台帳に登録されている

②世帯全員が令和5年度住民税均等割非課税である

※ すでに他市区町村から支給を受けた世帯は対象外です。

※ 租税条約による住民税の免除を届け出ている方がいる場合は対象外です。

(2) 手続き方法

町の課税情報等を基に支給対象の可能性があると判断した世帯に対して6月29日付で「確認書」を送付しています。届いた方は、内容を確認の上、返送してください。なお、返送された確認書の内容について、町から問い合わせをする場合があります。

また、令和5年1月2日以降に転入した方がいる世帯並びに令和5年度住民税の未申告者の方がいるなど、町で上記(1)の要件が確認できなかった世帯には「確認書」を送付していません。要件を満たす場合、添付書類を添えて「申請書」を提出していただくことで受給することができますので、詳しくはお問い合わせください。

・提出期限：令和5年9月30日

・提出方法：返信用封筒による郵送提出又は保健福祉センターへ持参

(3) その他

・DV等避難中の方でも対象になる場合がありますのでお問い合わせください。

・本給付金をかたる「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください。

問・申請先 福祉係 (Tel44-4560)

発行 金ヶ崎町保健福祉センター