

問い合わせ先

- 本 庁** 天草市役所・市庁舎別館 ☎②31111
〒863-8631 天草市東浜町8番1号
- 支 所** 牛 深 ☎⑦32111・有 明 ☎⑤31111
御所浦 ☎⑥72111・倉 岳 ☎④43111
栖 本 ☎⑥63111・新 和 ☎④62111
五 和 ☎③21111・天 草 ☎④21111
河 浦 ☎⑦61111

☎…申し込み先 ①…郵送先 ②…FAX ③…メールアドレス ④…ホームページ ※申請書などは①に備え付け。

熱中症を予防して元気に夏を過ごしましょう！

熱中症は、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れることで起こります。室内で動かずにいても室温や湿度が高い場合は、熱中症になることがあるので注意が必要です。熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう。

熱中症の症状

- ・体温が高い・筋肉痛や大量の発汗
- ・吐き気や倦怠感などの症状・意識障害

熱中症の応急処置

- ・涼しい場所へ避難させる・衣服を脱がせ、体を冷やす・水分・塩分を補給する

自分で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

熱中症予防のポイント

【水分・塩分をこまめに補給】●のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給する。

【日常生活の注意】●部屋の温度をこまめにチェックする（部屋に温度計を置くことをおすすめします）●エアコンや扇風機を使った温度調整（室温28℃を超えないようにする）。

【外出時の注意】●服装は、体をしめつけない涼しい服装にする●日よけ対策（日傘や帽子）をする●無理をせず、こまめに休憩をとる。

※日ごろから、栄養バランスの良い食事と体力づくりを心がけましょう。

☎天草中央保健福祉センター ☎④3737

高齢者向け給付金の申請はお済みですか？ 申請書の提出はお早めに！

申請期限 **8月19日(金)まで**

対象者には、4月下旬に申請書を送付しています。まだ、申請がすんでいない人は申請書に必要事項を記入し、必要書類を添えて同封の返信用封筒で送付または本庁・各支所担当課へ提出してください。

「高齢者向け給付金（年金生活者等支援臨時福祉給付金）」とは…「一億総活躍社会」の実現に向け、賃金引き上げの恩恵を受けにくい所得の少ない高齢者を支援し、平成28年前半の個人消費の支えになるよう支給される給付金です。

☎本庁・健康福祉政策課「臨時福祉給付金担当」
窓口（新館1階）／各支所担当課

食中毒にご注意！

これから、食中毒が発生しやすい季節になります。食中毒予防の3原則「菌をつけない・増やさない・消滅させる」を心がけて、食中毒を防ぎましょう。

【菌をつけない】①手や食品、調理器具などをしっかり洗う②食品はラップなどで包み、新鮮で衛生的に保存する。

【増やさない】①作った料理はできるだけ早く食べる②室内に放置せず、冷蔵庫に保存する。

【消滅させる】①食中毒の原因となる菌はほとんどが熱に弱いので、食品の中心部まで十分に加熱する②調理器具は定期的に消毒する。

☎天草中央保健福祉センター ☎④3737