

「新しい生活様式」における

# 熱中症予防のポイント

今年の夏は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に伴い、マスクを着用して外出する機会が多くなり、熱中症にかかりやすくなることが予想されています。

「新たな生活様式」の中で熱中症を予防するために、従来の熱中症対策に加え、次のことに気を付けましょう。



## 暑さを避けましょう

- ・感染症予防のための換気をしつつ、エアコンを利用し、温度設定をこまめに調節する。
- ・涼しい服装を心掛け、暑い日や気温が高い時間帯は無理をしない。
- ・急に暑くなった日は特に注意する。



## 適宜マスクを外しましょう

- ・マスクを着用しているときは負荷の掛かる作業や運動を避け、周囲の人と十分な距離（2メートル以上）が取れる場所でマスクを外して休憩する。



## こまめに水分補給しましょう

- ・1日あたり1.2リットルを目安として、喉が渇く前に水分を補給する。
- ・大量に汗をかいたときは、塩分も忘れずに補給する。



## 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定や健康チェックをする。
- ・体調が悪く感じたときは、無理せず自宅で静養する。



## 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動する（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる運動を毎日30分程度）。
- ・水分補給を忘れずに、無理のない範囲で運動する。

高齢者や子ども、障害のある方は熱中症になりやすいので特に注意が必要です。3密を避けつつ、周囲の方からも積極的な声掛けをお願いします。

## CONTENTS

August.2020

8

No.552  
葉月

◎  
もくじ

- 2……新型コロナウイルス関係
- 4……町からのお知らせ
  - ・休日手続き・介護保険
  - ・年金・夏祭り・国民健康保険
  - ・交通災害共済・寄付者のご紹介・入札結果
  - ・児童扶養手当
  - ・道路の適正管理・Jアラート・歯科口腔健康診査・花いっぱい運動
  - ・避難行動要支援者名簿・男女共同参画
  - ・保健センターからのお知らせ
  - ・地域包括支援センター・文化センター

13……しばやまtopics

14……特集 この仕事知っていますか?

16……くらしの広場

20……台風に備えて

### 8月の納期

国民健康保険税	2期
町県民税	2期
後期高齢者医療保険料	2期
介護保険料	2期

※8月31日(月)までに納付しましょう

納税は便利な口座振替で!

□口座振替の方は、残高の確認をお願いします

「広報しばやま」は、現在新聞折込みにて配布しております。(当面の間実施予定)

## 新型コロナウイルス感染症に関する支援対策

### ひとり親世帯臨時特別給付金

新型コロナウイルス感染症の影響により、子育てと仕事を一人で担う低所得のひとり親世帯に特に大きな困難が生じていることを踏まえ、子育て負担の増加や収入の減少に対する支援を行うため、全国一律の臨時特別給付金を支給します。

#### 【基本給付】

■対象者 次の①～③のいずれかに該当する方

- ①令和2年6月分の児童扶養手当が支給された方(申請不要)
- ②公的年金等(遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償など)を受けていることにより、児童扶養手当の

支給を受けていない方(要申請)

※児童扶養手当の認定を受けていない方でも、公的年金受給額を含む平成30年中の収入額が児童扶養手当を受けられる水準を下回る場合は支給対象となります。

③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方(要申請)

■給付額 1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円

■追加給付  
■対象者 上記の基本給付が対象になる①または②に該当する方のうち、新型コロナウイルス

感染症の影響を受けて生活が急変し、収入が減少した方(要申請)

■給付額 1世帯5万円

※6月分の児童扶養手当が支給された方には、7月下旬に「追加給付申請書」を発送。

■申請期限

令和3年2月5日(金) 必着

■問合せ 福祉保健課子育て支援係 ☎77-3914

### 芝山町中小企業等支援給付金

■対象事業者

- ・町内で事業を営む中小企業、個人事業主
- ・町内に住所を有する個人事業主(農林業は対象外)

■支給額 1事業者当たり5万円

■申請方法

町ホームページから申請書な

どをダウンロードして記入し、添付書類を同封の上、郵送にて申請してください。

※申請に必要な添付書類やその他の詳細については、町ホームページをご確認ください。

■申請期限

10月30日(金) 当日消印有効

■問合せ 産業振興課産業振興係 ☎77-3918

### 特別定額給付金

■申請期限

8月20日(木)

期限を過ぎると給付を受け取ることができません。申請がお済みでない方は、申請手続きを行ってください。

■問合せ

総務課行政係 ☎77-3901

## 新型コロナウイルス感染症 感染拡大防止の ためのお願い

新型コロナウイルス感染症拡大の防止と社会経済活動の両立を実現させるために、従来の感染防止対策に加え、次のことに気を付けましょう。

- 夜の飲食店では、特に「3つの密」を避け、ガイドライン遵守の店を利用しましょう。
- 特に感染拡大している都内の繁華街の接待を伴う飲食店は注意しましょう。
- 多人数での会食の際は、大声での会話は控えましょう。
- 事業者の方は、ガイドラインなどにに基づき、感染拡大防止対策の徹底をお願いします。
- マスクの着用や密を避けることなど、引き続き基本的な感染拡大防止対策をしましょう。
- 若い方の感染が広がっています。感染しても無症状の場合があり、身の回りの家族や高齢者に感染させてしまう可能性がありますので、注意して行動しましょう。

新型コロナウイルス感染症に関する情報は、町のホームページをご覧ください。

