

ご注意ください！『熱中症』

～のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給をしましょう！～

【熱中症】

熱中症は、日差しが強く、風が弱い、湿度が高いなどの暑い時に、体内の水分や塩分のバランスが崩れることによっておこる症状をいいます。室内でも熱中症は頻繁に起こっています（気温が30℃以下でも発生します）。また、梅雨明けで急に暑くなった日などは要注意です！

特に高齢者は、重症になると生命にも危険がおよぶため注意が必要です。

【熱中症の症状】

めまい、手足のしびれ、頭痛、吐き気などです。高熱、意識がない（もうろうとしている）などの場合は、早めに受診することが必要です。

短時間で重症化することもあります。



【熱中症にならないために】

☆のどが渇かなくても、動いていなくても、定期的に水分を補給する（一日1.2リットルを目安に。

大量に汗をかいたときは塩分の補給も忘れずに）

☆室内の風通しをよくして、高温多湿にならないよう、マスクは適宜はずす

☆外を歩く時は、日陰を選び、直射日光を避ける（帽子や日傘などを使用し、涼しい服装で！マスク着用時に負荷のかかる作業や運動は極力さけてください）

☆睡眠を十分にとり、栄養補給をしっかり行う（熱中症の発症には、日々の体調が影響します。体調が悪いときは無理せず自宅療養を）

【暑さに強い体づくり】

熱中症の予防には日々の体調管理が大切です。また、適度に汗をかくことも大切です。運動（ウォーキングなど）や入浴などで汗をかく習慣をつけておくことで発汗機能が働きます。（*炎天下での運動は服装や運動時間、水分補給などに注意しましょう。）

【風がないときは】

空気が動かないと、気温が高くなります。室内ではエアコンや扇風機で風をつくり、外出時は扇子やうちわがあると便利です。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

定額減税補足給付金（不足額給付）支給事業について

デフレ脱却のための総合経済対策における物価高への支援として、令和6年度に実施された定額減税および定額減税補足給付金に関連して、以下に該当する方に定額減税補足給付金（不足額給付）を支給します。

【支給対象者】

1月1日（基準日）時点で奥多摩町に住民登録があり、次の【給付Ⅰ】または【給付Ⅱ】に該当する方。
【給付Ⅰ】 令和6年分所得税および定額減税の実績額等が確定したのちに、本来給付すべき額と、令和6年度に実施した定額減税補足給付（当初調整給付）の額との間で差額が生じた方。

＜給付対象となりうる方の例＞

○令和5年所得に比べ、令和6年所得が減少したことにより、

「令和6年分推計所得税額（令和5年所得）」＞「令和6年分所得税額（令和6年所得）」となった方

○こどもの出生等、扶養親族等が令和6年中に増加したことにより、

「所得税分定額減税可能額（当初給付時）」＜「所得税分定額減税可能額（不足額給付時）」となった方

《次ページへ続く》