熱中症を予防しましょう

6月は高湿度で気温が高くなり始める時期で、身体が暑さに慣れておらず、体温調節が上手くできない状態になりがちです。この時期からこまめな水分補給・室温調節など熱中症対策を心がけましょう。

昨年度は南国市で66名の方が熱中症と思われる症状で緊急搬送されています。

熱中症とは？

熱中症とは、温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、立ちくらみ、頭痛、吐き気、ひどいときにはけいれんや意識をなくすなど、さまざまな障害を起こす症状のことをいい、最悪死に至る場合があります。

熱中症にならないためには？

熱中症予防の基本は暑さに負けない体作りと、規則正しい生活リズムです。また、日々の生活上のちょっとした工夫で熱中症は必ず予防できます。

子どもと高齢者は特に気を付けて！

子どもや高齢者は熱中症にかかるリスクが高くなっています。家族や周りの人は、自分の身を守ると同時に、常に気にかけてあげましょう。

子ども
①汗腺や体温調節機能の未発達
②低身長のため、地面からの照り返しの影響を受けやすい
③自分で対策をとることが難しい

高齢者
①体内の水分量が少ない
②体温調節機能の低下
③暑さに対する感覚機能の低下

もっと熱中症について詳しく！

環境省「熱中症予防情報サイト」には、熱中症の情報が数多く掲載されていますので、一度ご覧ください。

■問い合わせ／南国市消防本部　☎０８８-８６３-３５１１

---

① 65歳以上の方やご家族の方へ

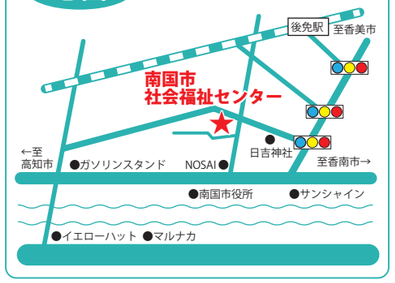
悩みや困り事は地域包括支援センターに相談を！

「南国市地域包括支援センター」では、65歳以上の方やその家族などであればどなたでも相談できます。相談内容はどんなことでもOK！

ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などの専門職も所属してますので、お気軽にご相談ください。

■ 申し込み・問い合わせ
南国市地域包括支援センター
南国市日吉町2-3-28　社会福祉センター1階
☎088-804-6010　月～金（8：30 ～ 17：15）
※土日祝日・年末年始を除く

地図



①

低所得世帯に対する給付金のお知らせ

①均等割のみ課税世帯への給付金（準備中）

(1) 1世帯あたり10万円の給付金

■ 対象／以下の要件すべてに該当する世帯
・令和5年12月1日時点で、南国市に住民登録があること
・世帯の中に令和5年度住民税所得割課税者を含まないこと
・世帯の全員が令和5年度住民税非課税でないこと
（令和5年度高知県南国市電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金（7万円）の支給対象だった世帯は対象外）
・令和5年度住民税が課されている者の被扶養者のみで構成された世帯ではないこと

(2) 子ども加算給付金（対象児童1人あたり5万円）

■ 対象／（1）の対象世帯のうち、平成17年4月2日以降に生まれた子どものいる世帯

②非課税世帯の子ども加算給付金（対象児童1人あたり5万円）（準備中）

■ 対象／非課税世帯向け給付金（7万円）の対象世帯のうち、平成17年4月2日以降に生まれた子どものいる世帯

①②とも、対象世帯に案内を送ります。発送時期が決定しましたら、ホームページに掲載します。

最新情報はホームページやコールセンターでご確認ください。

■ 南国市給付金室コールセンター（※①②共通）
開設時間：平日・土日祝　8:30 ～ 20:00
☎0120-522-198　※通話料無料

特設ホームページ▶