



令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

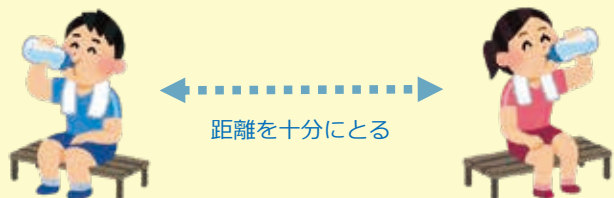
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養

5 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を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う支援策

特別定額給付金

申請はお済みですか？

対象者 基準日（令和2年4月27日）に、住民基本台帳に記録されている人

申請者 世帯主（原則）

給付金額 1人10万円

受付期限 8月13日（日）午後5時

※郵送の場合、当日消印有効

必要なもの 本人確認書類（運転免許証、被保険者証）振込先口座のわかるもの（通帳見開き1ページ目、キャッシュカード）

問 税務住民課

☎ 0968・86・5723

商品券を郵送しています

和水町生活応援商品券を、7月に、各世帯に簡易書留で郵送しています。まだ受け取っていない人は、お問い合わせください。

送付先 世帯主

対象者 基準日（令和2年6月1日）に、住民基本台帳に記録されている人

金額 1人5千円（1枚千円の5枚つづり）

使用期間 7月1日（日）～12月31日（日）

使用できる店舗 登録事業者（のぼり旗が目印）

問 商工観光課 観光係

☎ 0968・86・5725



高校生・大学生等生活応援給付金

申請者 基準日（令和2年6月1日）に、和水町に居住し、住民基本台帳に登録されている対象者

対象者・支給額

①高校生を扶養する保護者

高校生1人につき1万円

②大学生等を扶養する保護者

大学生等1人につき10万円

※大学生等とは、学校教育法に定める大学、大学院、短期大学、高等専門学校（4年次・5年次、専攻科）、専修学校（専門課程）、高等学校専攻科に在籍する学生。

申請期間 6月1日（日）～8月31日（日）

※郵送の場合、当日消印有効

必要なもの ①申請書②学生の在学証明書③保護者の通帳などの写し④扶養関係のわかるもの（大学生等）⑤身分証明書（代理申請の場合）

申請方法 窓口申請もしくは郵送申請

窓口 健康福祉課 福祉係

☎ 0968・86・5724

住民課 健康福祉係

☎ 0968・34・3111

送付先 〒865-0192

熊本県玉名郡和水町江田 3886 番地

健康福祉課 福祉係

問 健康福祉課 福祉係

☎ 0968・86・5724

ひとり親世帯臨時特別給付金

児童扶養手当を受給しているひとり親世帯等の人へ国から臨時特別給付金が支給されます。

対象者

①令和2年6月分の児童扶養手当を受給する人

②公的年金（遺族年金、障害年金等）を受給しており、令和2年6月分の児童扶養手当の支給が全額停止される人

③上記①②に該当しないが、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人と同じ水準となっている人

④上記①②に該当する人のうち、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、

収入が減少した人

給付額 ①②③1世帯5万円、第2子以降一人につき3万円加算、④1世帯5万円追加

申請 ①申請不要。給付を希望しない場合は届出が必要です。②③④申請が必要。窓口へ直接、または郵送で申請してください。

申請期間 8月3日（日）～令和3年2月26日（日）

必要なもの 印鑑、本人確認書類（運転免許証など）、通帳の写し

※②③は、その他提出書類が必要な場合がありますので、お問い合わせください。

問 健康福祉課 子ども家庭係

☎ 0968・86・5724

住民課 健康福祉係

☎ 0968・34・3111



新型コロナウイルス感染症に関する情報:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>

