

# 熱中症に気をつけて!

「熱中症」は、高温な環境下で、発汗による体温調節などがうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによってさまざまな症状がみられる状態を指します。放っておくと死に至ることがありますが、予防法を知り、素早く対処することで、防ぐことができます。

- 予防**
- ▶ 涼しい衣服を着用する
  - ▶ 日陰を利用する
  - ▶ 日傘や帽子を活用する
  - ▶ 水分・塩分をこまめに摂取する

- 対処法**
- 1 涼しい環境に退避させる**  
風通しのよい日陰や冷房が効いている室内などが適しています。
  - 2 衣服を脱がせ、体を冷やす**  
衣服を脱がせて体を露出し、あまり汗をかいていないようであれば、体に水をかけて濡らしながらうちわや扇風機で風を当てます。
  - 3 楽な体位にする**  
傷病者にとって楽な体位を取ります。立ちくらみがあるような場合は、横になると症状が緩和する場合があります。
  - 4 水分、塩分、糖분을補給する**  
傷病者は、汗をかいて脱水状態になっているので、十分に水分を摂らせることが重要です。汗により水分だけではなく塩分も失っているので、少量の塩を加えた水、または塩分と糖分を含んだ経口保水液やスポーツドリンクを摂取しましょう。

## 必要な場合は119番通報を!

意味不明な言動があるなど意識がもうろうとしていたり、体温が極端に高い場合には、直ちに119番通報をしてください。自分で水が飲めない場合も、病院で点滴による水分補給を受ける必要があります。また、頭痛、吐き気、おう吐、注意力の散漫などがある場合には、速やかに病院を受診させてください。

問 消防本部警防課 ☎304・0145 ID 1048594

## 熱中症予防情報サイトを活用しましょう

環境省では、熱中症予防情報サイト <https://www.wbgt.env.go.jp> で、熱中症の発症危険度を示す暑さ指数 (WBGT: 湿球黒球温度) の予測値・実況値の発信を行っているほか、暑さ指数や熱中症警戒アラートなどの情報をEメールやLINEで配信しています。

暑さ指数が高いときは無理な外出や運動を控えるなど、行動の目安にこれらの情報を活用しましょう。

問 健康増進課 ☎381・9001

## 浦安市まちのクールスポット

# うらやす涼みどころ

屋外で暑さをしのぐ環境がない場合などは、一時的に暑さをしのぎ、涼むことができるお近くの施設をご利用ください。市内の主な施設は次のとおりです。

※各施設の開館日時など、詳しくは、市ホームページをご覧ください

### 公共施設

- ▶ 浦安市役所
- ▶ 中央図書館
- ▶ 健康センター
- ▶ 各公民館
- ▶ バルドラール浦安アリーナ など

### 民間施設

- ▶ イオン新浦安ショッピングセンター (入船1-4-1)
- ▶ ウエルシアライフガーデン 新浦安店 (富岡3-2-2)
- ▶ ウエルシア順天堂大学浦安・日の出キャンパス店 (日の出6-8-1)
- ▶ ウエルシア薬局浦安駅前店 (当代島1-1-23)
- ▶ イクスピアリ (舞浜1-4)

問 環境保全課 ☎352・6481

ID 1042825

# 国民健康保険・後期高齢者医療保険の資格確認書などの更新

## 国民健康保険

ID 1032565

### 資格確認書などの更新

7月31日(金)までに世帯主に送る郵送物と郵送方法は次のとおりです。

- ▶ マイナ保険証登録済みの方  
…… 資格情報のお知らせ (普通郵便)
- ▶ マイナンバーカードをお持ちでない方  
またはマイナ保険証の登録がない方  
…… 資格確認書 (簡易書留)

同じ世帯でマイナ保険証登録済みの方と登録がない方がいる場合、別々に届きます

### 限度額適用認定証の更新

更新が必要な方は以下のとおりです。

- ▶ 70歳未満でマイナ保険証の登録がない方
- ▶ 70~74歳で所得区分が「低所得者Ⅰ、Ⅱ」、「現役並み所得者Ⅰ、Ⅱ」のうちマイナ保険証の登録がない方
- ▶ マイナ保険証登録済みだが、非課税世帯のうち所得区分が70歳未満の方は「オ」、70~74歳の方は「低所得者Ⅱ」で、過去12カ月の間に90日以上入院があった方

新しい資格情報のお知らせまたは資格確認書が届いたら、国保年金課(市役所2階)で更新手続きが必要な場合があります

### 納入通知書の送付

ID 1042683

7月13日(月)付けで世帯主宛てに郵送します。今年度は、課税限度額および軽減措置の一部などを改定しました。詳しくは、通知書または市ホームページをご覧ください。

## 後期高齢者医療保険

ID 1014890

### 資格確認書などの更新

7月31日(金)までに送る郵送物と郵送方法は以下のとおりです。

- ▶ 85歳以上の方
- ▶ 84歳以下でマイナンバーカードをお持ちでない方、マイナ保険証での受診が困難な方、マイナ保険証を使用していない方  
…… 資格確認書 (簡易書留)
- ▶ 84歳以下でマイナ保険証を使用している方  
…… 資格情報のお知らせ (普通郵便)

※資格確認書の自己負担限度額については、令和7年度資格確認書へ自己負担限度額を記載していた方に、申請によらず、自己負担限度額の所得区分を記載した資格確認書を交付します

### 保険料額決定通知書・納入通知書の送付

7月13日(月)付けで郵送します。詳しくは、通知書または市ホームページをご覧ください。

## 子ども・子育て支援金制度

「子ども・子育て支援金制度」は、全世代の方や企業が拠出する支援金によって子育て世帯に対する給付を拡充し、子どもや子育て世帯を社会全体で応援する仕組みです。

令和8年度から、従来の国民健康保険税や後期高齢者医療保険料に子ども・子育て支援金分を合算して納付いただくことになりました。

支援金は児童手当の拡充など6つの事業に充てられます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

● 国民健康保険税 ID 1047435 ● 後期高齢者医療保険 ID 1014664

問 国保年金課 ▶ 国民健康保険の資格確認書など……☎712・6829 ▶ 国民健康保険税……☎712・6280 ▶ 後期高齢者医療保険……☎712・6274

## 市の公式SNSアカウント

市公式X  
@urayasu\_koho



市公式LINE  
アカウント  
@urayasu\_city



## カタログポケット

<https://www.catapoke.com>



## マチイロ

<https://machi-iro.town>



パソコン・スマートフォンなどで、広報紙が読めます



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。



浦安市

発行/浦安市  
〒279-8501  
千葉県浦安市猫美一丁目1番1号

☎047・351・1111 (代表)  
編集/企画部広聴広報課  
<https://www.city.urayasu.lg.jp>