

暑い 時期の 熱中症 にご注意ください!!

熱中症とは

暑い環境での体温調節ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神などの症状をきたし、**最悪の場合には死に至る**疾患ですが、予防行動を行えば防ぐことができます。

熱中症警戒アラート発表時は、徹底した予防行動を!

外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

熱中症を予防するためには、暑さを避けることが最も重要です。不要不急の外出はできるだけ避けましょう。また、昼夜問わずエアコンなどを使用する、換気をして屋外の涼しい空気を入れるなど、温度調節をしましょう。

のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう

1日あたり 1.2ℓを目安に!

「1時間ごとにコップ1杯」「入浴前後や起床後もまず水分補給を」「大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに」

※自宅にエアコンなどの冷房設備がない人は、下記の施設で冷房運転を行っていますので、ご利用ください。

- 三戸町役場 1階 (月～金曜 8時～17時 ※祝日はお休みです) ☎ 20-1111
- ふくじゅそう 1階 (定休日なし 8時～17時) ☎ 20-0070
- 図書館 (火～日曜 10時～18時 ※月曜祝日の場合は火曜、毎月最終木曜はお休みです) ☎ 22-1731
- 道の駅さんのへ (定休日なし 9時～18時) ☎ 22-0600
- SAN・SUN 産直ひろば (定休日なし 9時～18時) ☎ 22-3266



マイナンバーカードをつくって

マイナポイント 最大 20,000円をもらおう

「マイナンバーカード (数字4桁の暗証番号)」と「本人名義のキャッシュレス決済」が必要です



詳細は、マイナポイント公式サイトでご確認ください▶



対象者	付与ポイント	申込開始	申込期限
①カードを新規取得し、キャッシュレス決済の登録をした人 (※1) 【カード申請期限: 令和4年9月30日】	最大 5,000円分	令和4年1月1日	令和5年2月28日 (予定)
②健康保険証としての利用登録をした人	7,500円分	令和4年6月30日	
③公金受取用の口座を登録した人 (※2)	7,500円分	令和4年6月30日	

(※1) すでにマイナポイント 5,000円分を取得済の人は、今回の①は対象外となります。

(※2) 公金受取用口座とは、国からの給付金などの支給時に活用される口座のことです。

マイナポイント申込の際にチェック!

- ご自身やご家族のスマートフォン、またはご自宅のパソコン (要カードリーダー) を準備する。
- 4桁の暗証番号を入力を忘れた場合は、役場住民福祉課で再設定が必要です。
- ※スマートフォンやパソコンの利用ができない人は、役場住民福祉課で登録のサポートをいたしますので、お気軽にご相談ください。