

【担当】
役場健康福祉課 担当 伊田達彦
(電話) 72-0334

◆児童扶養手当の現況届 を提出してください

児童扶養手当（ひとり親家庭など）の受給者は、次の期間に現況届の提出が必要になります。

現況届が提出がない場合、8月以降の手当を受け取ることができません。提出期限に係らず、早めの提出をお願いします。

詳しくは、担当までお問い合わせください。

【提出期間】 8月1日（月）～8月31日（水）

【提出先】 役場健康福祉課および役場黒坂支所

◆特別児童扶養手当の所得状況届 を提出してください

特別児童扶養手当（障害のある児童を養育している）の受給者は、次の期間に所得状況の提出が必要になります。

所得状況届の提出がない場合、8月以降の手当を受け取ることができません。提出期限に係らず、早めの提出をお願いします。

詳しくは、担当までお問い合わせください。

【提出期間】 8月11日（木）～9月9日（金）

【提出先】 役場健康福祉課および役場黒坂支所

「受動喫煙防止の取り組みについて」の アンケート集計結果を報告します

自治会長の皆さま、5月31日から6月6日までの禁煙週間に合わせて実施した「受動喫煙防止の取り組みについて」のアンケートにご協力いただき、ありがとうございました。

50自治会のうち、22自治会から回答いただきました。

受動喫煙防止の取り組みについては、9割の人が認識しており、実際に集会所が「分煙」か「禁煙」になっていると答えた自治会は6自治会（27.3%）でした。

「どちらでもない」と答えた15自治会のうち、今後「分煙」か「禁煙」をした方がよいと思っているのは6自治会（40%）で、「どちらともいえない」と答えたのは5自治会（33.3%）という結果になりました。

健康増進法では「受動喫煙」防止のため、「多数の者が利用する公共的な空間については、原則として全面禁煙であるべき」と提言しています。自治会で受動喫煙防止の取り組みについて話し合い、「分煙」や「禁煙」をすすめましょう。

【喫煙について】

生活習慣病（特にがんや心臓病）にならないようにするための「一次予防」としてタバコを吸わないようにすることが大切です。

また、他人のタバコの煙を吸わされる「受動喫煙」による健康への影響についても科学的に明らかになっています。

これを機会に、家庭や職場で「受動喫煙」の防止に取り組むことが大切です。

【問合せ】

日野町健康福祉センター
(電話 72-1852)



まちのふれあい健康相談室

健康福祉センターだより

日野町健康福祉センター
日野町地域包括支援センター

〒689-4503
日野町根雨130番地1
電話 72-1852

熱中症を予防しましょう

連日の暑さで鳥取県内には「熱中症注意報」が発令されています。

熱中症の発生は防ぐことができます。周囲の人に気を配り、予防を呼びかけ合いましょう。節電を意識するあまり健康を害すことにならないよう注意し、無理はせず、適度に扇風機やエアコンで温度調整してください。



こんな日は注意してください！

- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い
- ▶ 急に暑くなった

こんな人は特に注意してください！

- ▶ 体長の悪い人
- ▶ 持病のある人
- ▶ 肥満の人
- ▶ 暑さに慣れていない人（特に高齢者と乳幼児）

熱中症患者のおよそ半数は高齢者（65歳以上）です。高齢者は汗をかきにくく、暑さやのどの渇きを感じにくい傾向がありますので、こまめに水分補給をしましょう。

熱中症の予防法

- ▶ 日傘、帽子、涼しい服装の着用
- ▶ こまめな水分・塩分の補給
アルコールは体内の水分を出してしまうため、逆に危険です。
- ▶ 日陰の利用とこまめな休憩
- ▶ 扇風機やエアコンで温度調整

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう！



- 軽度** めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない
- 中度** 頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）、ぼんやりしている（虚脱感）
- 重度** 意識がない、けいれん、高い体温、呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐに歩けない

熱中症になったときには

- ▶ **涼しい場所**へ避難する
- ▶ 衣服を脱がせ、**体を冷やす**
- ▶ **水分・塩分を補給**する

- **まず、医療機関に連絡し、相談しましょう**
- **自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう**