

# 「熱中症警戒アラート」全国運用中！

「熱中症警戒アラート」とは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。

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。発表された情報はテレビやSNSを通じて発信されますので、熱中症警戒アラート発表時は徹底した予防行動をとるようにしましょう。

## ①外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

- ・不要不急の外出はできるだけ避けましょう
- ・昼夜を問わず、エアコン等を使用して部屋の温度を調整しましょう

## ②熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう

- ・高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害者等は熱中症になりやすい方々です。これらの熱中症のリスクが高い方には、身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分補給等を行うよう、声をかけましょう

## ③普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう

- ・のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう
- ・屋外で人と十分な距離を確保できる場合は適宜マスクをはずしましょう

## ④外での運動は、原則、中止・延期をしましょう

- ・身の回りの暑さ指数（WBGT）に応じて屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう

## ⑤暑さ指数（WBGT）を確認しましょう

- ・身の回りの暑さ指数（WBGT）を行動の目安にしましょう
- ・暑さ指数は時間帯や場所によって大きく異なるため、身の回りの暑さ指数を環境省熱中症予防情報サイトや各現場で測定して確認しましょう



暑さ指数(WBGT)とは？「湿度」、「輻射熱」、「気温」の3つの要素をもとに算出される指標

<b>注意</b> 21～25℃	<b>警戒</b> 25～28℃	<b>嚴重警戒</b> 28～31℃	<b>危険</b> 31℃以上
---------------------	---------------------	-----------------------	--------------------

熱中症警戒アラートの発表情報を「環境省熱中症予防情報サイト」にて、メールで配信するサービスを行っています。詳しくは次のサイトをご覧ください。<https://www.wbgt.env.go.jp/>

▶問合せ 町民課生活環境係 ☎2113

## 年金だより

国民年金の保険料は16,590円（令和4年度）ですが、経済的な理由等で保険料の納付が困難な場合は、「保険料の全額免除または一部免除（一部納付）制度」がご利用可能です。

これらの制度をご利用いただく場合は、ご本人、配偶者、世帯主の前年所得が、それぞれ一定の基準額以下であることが条件です。

また、新型コロナウイルス感染症の影響により、納付が困難な場合は、令和4年度も引き続き臨時特例措置が適用されますので、ご申請ください。

※各種免除には条件があります。詳しい内容、申請につきましては日本年金機構ホームページまたは町民課国保年金係（☎2113）までお問い合わせください。