

熱中症は予防が1番!～未然に防ぐ行動があなたと家族を守ります～

5月～9月は熱中症のリスクが高まる時期であり、特に7・8月に増加する傾向があります。昨年5月～9月は600人以上の方が熱中症により医療機関に搬送されました。高温多湿の環境に長時間いると体温調節機能がうまく働かなくなり、さまざまな体調不良を引き起こします。「正しい知識と適切な予防」で熱中症を未然に防ぎましょう!

● 予防のポイント

暑さを避ける

屋内

- ・風通しの良い環境作りや、強い日差しを避ける工夫をしましょう
- ・暑い日は我慢せずエアコン等を使い、部屋を涼しくしましょう

屋外

- ・暑い日・時間帯の外出を避けましょう
- ・日傘や帽子の使用、通気性の良い服装を心掛けましょう
- ・無理をせず、こまめに涼しいところで休憩しましょう

こまめな水分・塩分補給

- ・外出時は飲み物を持ち歩きましょう
- ・のどが渇く前に、時間を決めて計画的に水分を摂取しましょう
- ・汗を大量にかいた時は、スポーツドリンクなどで塩分を補給しましょう

高齢者への声掛け・気配り

- ・熱中症発症者の半数以上が、暑さや喉の渇きを感じにくい65歳以上の高齢者です
- ・高齢者は体温調節機能が低下しており、体内に熱がこもりやすいため、周囲の方も注意しましょう

● 熱中症かなと思ったら・・・

- ・涼しい場所へ移動し、服をゆるめ、首や脇の下、足の付け根などを水や氷、保冷剤などで冷やしましょう
- ・本人が自力で水分をとれる状態であれば、水分補給をしましょう
- ・呼びかけに応じないなど、明らかに緊急の場合は迷わず救急車を呼びましょう
- ・救急車を呼ぶべきか迷うときは救急安心センター#7119に相談ください



救急安心センター
#7119について

(消防局救急課 ☎096-363-2360)

暑いときはクーリングシェルターで涼みましょう!

外出時に暑さをしのぐことができる施設を「クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)」として指定しています。近くのクーリングシェルターで涼んで、熱中症にならないように気を付けましょう。



クーリング
シェルター
一覧

(健康づくり推進課 ☎096-328-2145)

令和8年7月1日から「宿泊税」を導入します

本市では、観光振興と地域の魅力向上を図り、将来にわたって住みよいまちづくりを進めるため、宿泊税を導入します。

税金を納める人

市内の宿泊施設へ宿泊する方
※市民の方も、市内の宿泊施設へ宿泊する場合は対象になります。

税額

1人1泊 200円

税金の納め方

宿泊時に、宿泊施設へお支払いください。宿泊施設が、受け取った税金を市に納めます。
※宿泊施設によって宿泊税の支払い方法は異なります。



宿泊税のつかいみちは?

観光情報の発信や観光地の環境整備、混雑対策などに使い、観光客だけでなく、市民の皆さんにとっても暮らしやすいまちづくりに役立てていきます。



制度の内容については、市ホームページへ

(税制課 ☎096-328-2174)

マイナンバーカードセンター休業・開業日のお知らせ(7・8月)

マイナンバーカードセンター(大劇会館1階)
東区サテライト(ゆめタウンサンピアン3階)

戸籍や住民票に氏名のフリガナを記載するため、国による全国的なシステム作業が行われます。作業期間中はシステムが停止するため、マイナンバーカードセンターおよび東区サテライトの開業日が変更になります。

7月・8月 休業・開業日臨時カレンダー

7月							8月						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
		1 セ サ	2 ○	3 セ サ	4 ×	5 ×						1 ×	2 ×
6 ○	7 ○	8 ○	9 ○	10 ○	11 ×	12 ×	3 ○	4 ○	5 ○	6 ○	7 ○	8 ×	9 ×
13 ○	14 ○	15 ○	16 ○	17 ○	18 ×	19 ×	10 ○	11 ×	12 ○	13 ○	14 ○	15 ×	16 ×
20 ×	21 ○	22 ○	23 ○	24 ○	25 ×	26 ×	17 ○	18 ○	19 ○	20 ○	21 ○	22 ×	23 ×
27 ○	28 ○	29 ○	30 ○	31 ○			24 ○	25 ○	26 ○	27 ○	28 ○	29 ×	30 ○

問い合わせ先

熊本市マイナンバーカードコールセンター ☎096-277-1869
(受付時間:午前8時半～午後7時 年末年始除く)

特設サイトでマイナンバーカードの手続きに関する情報をまとめて確認できます。



熊本市マイナンバーカード
特設サイト



(戸籍住民課 ☎096-328-2067)