

KANOYA

熱中症予防 に努めましょう



新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である「身体的距離の確保」・「マスクの着用」・「手洗い」や、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」の中で熱中症にご注意ください。

問 市保健相談センター TEL 0994-41-2110

●適宜マスクをはずしましょう

- 夏季の気温・湿度が高い中でのマスク着用に注意
- 屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずす
- 周囲の人との距離をとった上で、適宜マスクをはずして休憩

●こまめに水分補給しましょう

- のどが渇く前に水分補給
- 大量に汗をかいた時は塩分も摂取



●日頃から健康管理をしましょう

- 日頃の体温測定、健康チェック
- 体調が悪いと感じた時は、無理をせず自宅で療養

●暑さを避けましょう

- エアコンを利用するなどして、部屋の温度を調整
- 換気扇の使用や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- 暑い日や暑い時間帯は無理をしない
- 涼しい服装にする



●暑さに備えた体作りをしましょう

- 暑くなり始めの時期から適度に運動
- 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度の運動



申請

「かのやプレミアム商品券」の購入には 事前申込が必要です



《事前申込について》

●申込期間

7月13日（月）～31日（金）

※消印有効

●申込方法

○事前申込書を郵送又は持参

※持参の場合は、市役所1階総合案内前、各総合支所、各出張所の専用受付箱へ投函（受付：平日9:00～17:00）

※事前申込書は同日配布のチラシにあるほか市役所1階総合案内前、各総合支所、各出張所、市ホームページに有り

○市ホームページから申請

《かのやプレミアム商品券の概要》

●対象者 市内に住民登録のある人

●販売単位 1冊13枚綴り13,000円分を10,000円で販売
※うち2,000円分は飲食店限定

●販売上限 ○1人世帯＝3冊 ○2人以上世帯＝6冊

●事前申込後のスケジュール

①商品券引換（購入） 8月17日（月）～8月31日（月）、
9月5日（土）・6日（日）、12日（土）・13日（日）

②商品券利用 9月1日（火）～11月30日（月）

※新型コロナウイルス感染症の影響で、変更になる場合有り