

熱中症を予防しましょう！

5つの声かけを実践して、夏を涼しく乗り切ろう！

温度に
気をくばろう



飲み物を
持ち歩こう



休息を
とろう



栄養を
とろう



声を
かけ合おう



熱中症予防声かけプロジェクトのマスコット
シロクマの涼太郎

新型コロナウイルス感染症対策によるマスクの着用で、身体に熱がこもりやすくなっており、熱中症の危険が例年以上に高まっています。のどの渴きを感じていなくても、小まめな水分補給を心掛けましょう。

また、暑さの感じ方は人によって異なり、高齢者や子ども、障害のある方は暑さや水分不足に気付きにくい傾向があるため特に注意が必要です。

問合せ **健康管理課 (2階)** ☎(20)1574、FAX (20)1600

主な内容

- ◆茂原市のおさいふ事情(P2~3)
- ◆国民健康保険・後期高齢者医療制度
7月中旬に保険証を郵送します(P4)
- ◆市民バスとデマンド交通を
ぜひご利用ください!(P6)

今月の日曜開庁	6月28日㊤	8時30分~ 17時15分	市民課(2階) ☎(20)1502
			市民税課(2階) ☎(20)1577
証明書等交付時間を延長	毎週水曜日	19時まで	収税課(2階) ☎(20)1578
			本納支所(ほのおか館内) ☎(34)2111
			市民課(2階) ☎(20)1502

※一部取り扱えない業務もありますので、詳しくはお問い合わせください。