

## 税金に関する減免のお知らせ

減免申請は、納期限を過ぎた場合でも柔軟に対応しておりますので、該当すると思われる方は税務課までご相談ください。

○市税の減免申請は、建物のり災証明の有無にかかわらず受け付けています。

○り災証明が無い場合には、損害の程度のわかるもの（写真等）をお持ちください。

詳細については、県税務課又は市税務課にお問い合わせください。

**問 県税務課 Tel 029-301-2418**

**市税務課 Tel 0299-72-0811**

# 災害復旧 支 援

災害により被害にあわれた方は各種減免制度に該当する可能性があります。詳細は各問い合わせ先にご確認ください。

税制上の措置		概	要
共通	減 免 措 置	被害に遭われた方の状況に応じて、お住まいの都道府県税・市町村の条例の定めるところにより税の減免を受けることができます。	
県 税	自動車取得税等の非課税措置	滅失・損壊した自動車に代わる自動車を取得した場合、自動車取得税及び平成25年分までの自動車税が非課税となります。	
	不動産取得税の軽減措置	滅失・損壊した家屋やその敷地に代わる家屋・土地を取得した場合、不動産取得税の軽減を受けることができます。	
市 税	軽自動車税の非課税措置	滅失・損壊した自動車・軽自動車に代わる軽自動車を取得した場合、平成25年分までの軽自動車税が非課税となります。	
	固定資産税の軽減措置等	<p>①滅失・損壊した住宅の敷地について、引き続き住宅用地として固定資産税の軽減措置を受けることができます。また、滅失・損壊した家屋の買い替えなどをされた方も軽減を受けることができます。</p> <p>②固定資産税の土地の減免について「農地又は宅地」としていましたが、全ての土地について対象としました。</p> <p>※土地については、著しい土地の崩落又は土砂の流入による埋没もしくは著しく沈下したなどのため使用目的を損じた場合が対象で、単に亀裂が入っただけの土地では対象となりません。</p> <p>なお、固定資産税は、毎年1月1日現在市内に有する固定資産に対し課税される市税で、震災による減価は反映されておりません。</p>	

被災により一時的に  
住宅を借りたい方へ

東日本大震災で被災された市民の方々に対して、市が民間賃貸住宅を借り上げて提供します。

**対象者**（2つの条件を満たすこと）

1. 全壊または半壊（半壊については、半壊と認定を受けた住家を取り壊さざるを得ない住家）となる住宅被害を受けた世帯

※「り災証明書」が必要となります。

2. 自らの資産で住宅を得ることができない方

**使用許可期間**

6カ月（状況に応じ最長2年間）

**【問い合わせ】**

都市建設課（玉造庁舎）

Tel 0299-55-0111

詳細については、税務署にお問い合わせいただくか、国税庁ホームページ <http://www.nta.go.jp> をご覧ください。

税制上の措置	概 要
申告等の期限の延長	平成 23 年 3 月 11 日以降に到来する全ての国税の申告等の期限の延長は、青森県及び茨城県については 7 月 29 日までとなります。
所得税の軽減又は免除	<p>所得税法に定める雑損控除、又は災害減免法に定める税金の軽減免除のどちらか有利な方法で所得税の軽減・免除が受けられます。</p> <p>雑損控除は、選択により平成 22 年分又は平成 23 年分の総所得金額から控除できます。</p> <p>また、雑損控除を適用してその年分の総所得金額から控除しきれない損失額についての繰越期間が 3 年から 5 年に延長されました。</p> <p>※雑損控除には、できるだけ「り災証明書」(コピー可)を付けてください。</p>
源泉所得税の徴収猶予・還付	所得税の軽減又は免除が受けられる方は、給与・公的年金・報酬料金に係る源泉所得税の徴収猶予や還付を受けることができます。
住宅借入金等特別控除の特例	住宅借入金等特別控除の適用を受けていた住宅に居住できなくなった場合でも、控除期間は、引き続き適用を受けることができます。
財産形成住宅(年金)の利子等の非課税	大震災で被害を受けたことにより、払出しを受ける方は、その払出しに係る利子等は課税されません。
納税の猶予	財産に相当な損失を受けた方や国税を一時に納付することが困難な方は、納税の猶予を受けることができます。
予定納税額の減額	平成 23 年分の所得税の見積額が、予定納税基準額に満たないと見込まれる場合は、予定納税額を減額することができます。

高速道路無料化に伴う被災証明書の発行

東日本大震災(東北地方太平洋沖地震)による被災者支援として、高速道路の一部区間が無料化されます。これに伴い、その無料通行に関しては市が発行した「り災証明書」または「被災証明書」の提示が必要となります。

「被災証明書」については申請に基づき即日交付しますので市役所各庁舎窓口にてお手続きください。

○必要書類

身分証明書(運転免許証等)  
 ※「被災証明書」とは、災害により被災の事実を証明するものです。

【高速道路無料措置

ご利用についてのお問い合わせ】

nextCO 東日本お客さまセンター  
 TEL 0570・024・024  
 (ナビダイヤル) 24時間  
 または  
 TEL 03・5338・7524

(PHS・IP電話の方)

# 災害復旧 支 援

災害により被害にあわれた方は各種減免制度に該当する可能性があります。詳細は各問い合わせ先にご確認ください。

## 国民健康保険・後期高齢者 医療制度の被保険者の方へ

東日本大震災により、住家が半壊以上の被害等一定の要件に該当する場合は、平成23年6月までの受診は申し立てにより、医療機関等の窓口で支払う一部負担金が免除になることになっていましたが、平成23年7月1日から一部負担金の免除等を受ける場合は「一部負担金等免除証明書」の提出が必要になります。

一部負担金等の免除適用期間は平成23年3月11日～平成24年2月29日までの診療分です。（入院時食事療養費については平成23年8月31日まで）

該当する被害を受けて既に受診している方は還付申請をしていただくこととなります。

### ■一部負担金等免除証明書の申請

8月31日までに災害証明書（コピー）と印鑑を持参して申請※り災害証明書の交付を受けてから申請してください。（既に支払った一部負担金は還付申請をお願いします。）

※後期高齢者医療制度加入の方で地震保険加入の場合は、保険証書を持参

※証明書は後日郵送します。

### ■一部負担金の還付申請

- ① 一部負担金免除証明書
- ② 受診した医療機関からの領収書
- ③ 印鑑
- ④ 振込先口座がわかるもの

### ■申請窓口

国保年金課（玉造庁舎）  
麻生総合窓口室  
北浦総合窓口室

### ■申請時間

午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝日を除く）

### 【問い合わせ】

国保年金課（玉造庁舎）  
TEL 0299・55・0111

## 国民年金

### 被災による特例免除

#### ■対象者

住宅、家財、その他の財産について、おおむね2分の1以上の損害を受けた方

※被災状況届の提出が必要となります。

#### ■減免額 全額免除

#### ■免除等の承認期間

免除が承認される期間は、平成23年2月分から平成23年6月分までの保険料となり、申請は平成23年7月未までに行っていたこととなります。なお、平成23年7月分以降の免除申請については、平成23年7月以降に改めて行っていたこととなります。

#### ■被災者専用フリーダイヤル

日本年金機構では、東日本大震災で被災した方の年金保険料の免除、年金に関する手続き等に関する「被災者専用フリーダイヤル」を開設しています。

☎ 0120・707・118

期 間 平成23年4月11日～9月30日

受付時間 月曜日～金曜日（祝日除く）

午前9時～午後5時

#### 【問い合わせ】

水戸南年金事務所

☎ 029・227・3251

国保年金課（玉造庁舎）

☎ 0299・55・0111

## 震災時の 法律問題

# Q & A

Q

地震によって、住んでいた借家が破損してしまいました。幸い破損の程度は軽く、建て替える必要はないのですが、大家さんは、「補修費用は一切出さない」と言っています。私は、補修費用を全額自己負担しなければならぬのでしょうか。また、大家さんが修理してくれない場合、家賃の減額が請求できるのでしょうか。

A

法律上、大家さんは、賃借物の使用及び収益に必要な修繕を行う義務があります。損壊の程度にもよりますが、お尋ねのように、重大な破損でないのであれば、補修の請求ができるといえるでしょう。また、大家さんが修理をしてくれない場合、使用収益できない割合に応じて家賃の一部の支払を拒むこともできます。

○弁護士 佐藤 力

# 液状化等による地盤被害に伴う 国の被害認定基準（運用）が見直しされました

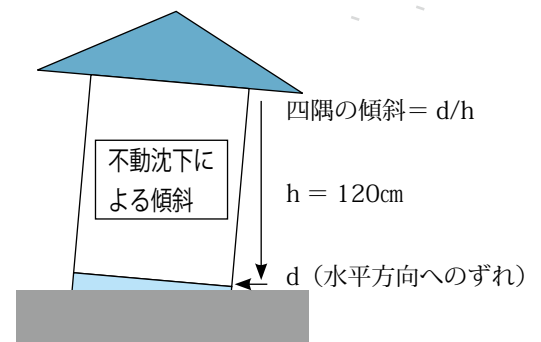
これまで住宅被害の認定の調査・り災程度の判定につきましては、国（内閣府）の指針に基づき、住家被害認定調査をしておりますが、新たに「地盤の液状化等による被害認定基準」が追加され、傾斜による判定及び住家の潜り込みによる判定が見直しされることとなりました。

## 【見直しの主なポイント】

### 1. 傾斜による判定基準の追加（基礎と柱が一体的に傾く（不同沈下）の場合）

基礎・床も含めた傾斜の場合

住家の四隅の傾斜の平均 （水平方向のずれ「d」）	被害程度
1/20 以上 （6cm 以上）	全 壊 （従来どおり）
1/60 ～ 1/20 未満 （2 cm以上 6 cm未満）	大規模半壊 （新基準）
1/100 ～ 1/60 未満 （1.2cm以上 2 cm未満）	半 壊 （新基準）

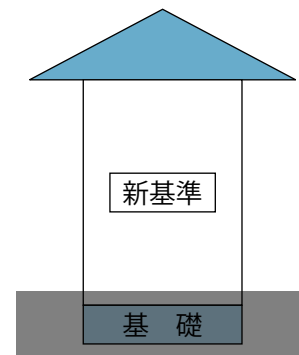


※傾斜は器具（下げ振り）を使い、垂直高さ  $h = 120\text{cm}$  に対する  $d$ （水平方向のずれ）を計測します。

### 2. 住家の基礎等の潜り込みによる判定の追加

住家の基礎等の地盤面下への潜り込み状況により判定します。

潜り込み量	被害程度
床上 1 m まで	全 壊
床まで	大規模半壊
基礎の天端下 25cm まで	半 壊



※床上 1 m まで ⇒ 雨が降ると恒常的に床上 1 m まで浸水することから設定

※床まで ⇒ 大規模半壊

※基礎の天端下 25cm まで ⇒ 雨が降ると恒常的に床下浸水することから設定

※現在、新基準に基づく再判定・再調査を実施しています。すでに判定済みの「り災証明書」をお持ちの方で、上記基準に該当されていると思われる方は、下記までお問い合わせください。

※り災証明書を申請していない方で、住家に上記基準の被害がある場合は、お早めに申請をしてください。

申請件数が多数のため、調査から証明書の発行までに期間を要しております。

ご迷惑おかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

【問い合わせ先】 行方市役所 総務課 り災担当 ☎ 0299-72-0811（内線 179・126）

行方市における放射線量率測定結果 (単位：マイクロシーベルト毎時)

測定場所	実施日	実施日	実施日
	6月3日	6月10日	6月17日
麻生小(幼稚園)	0.121	0.107	0.109
大田小(幼稚園)	0.192	0.171	0.165
大和一小	0.186	0.178	0.165
大和二小	0.182	0.176	0.175
大和三小	0.285	0.254	0.251
行方小	0.149	0.125	0.127
小高小	0.155	0.150	0.158
麻生中	0.132	0.149	0.137
麻生一中	0.188	0.174	0.155
津澄小(北浦幼)	0.183	0.168	0.117
要小	0.187	0.180	0.153
玉川小	0.136	0.136	0.144

測定場所	実施日	実施日	実施日
	6月7日	6月14日	6月21日
武田小	0.260	0.239	0.243
北浦中	0.184	0.189	0.218
玉造幼稚園	0.137	0.159	0.149
羽生小	0.126	0.123	0.126
玉造西小	0.126	0.113	0.114
現原小	0.143	0.146	0.168
玉造小	0.126	0.136	0.130
手賀小	0.136	0.134	0.126
玉造中	0.092	0.086	0.078
市役所麻生庁舎	0.141	0.143	0.154
市役所北浦庁舎	0.206	0.195	0.177
市役所玉造庁舎	0.137	0.150	0.135

※測定条件

1. 測定高さは、地表1mです。
2. 測定は測定機の測定値が安定した状態で5回行い、平均値を表示しています。
3. 測定場所(庁舎を除く)は、校庭(グラウンド)のほぼ中央地点です。
4. 測定時間は午後1時から3時の間に各校等を巡回し、測定しています。

表示値の意味

表示されるのは、ガンマ線の「線量当量率」という値です。

単位： $\mu\text{Sv}/\text{h}$  (マイクロシーベルト/時)

(人体への影響を考慮した1時間あたりの放射線量を意味しています。)

1000ナノシーベルト (nSv) = 1マイクロシーベルト ( $\mu\text{Sv}$ ) = 0.001ミリシーベルト (mSv)

※ 平常時の茨城県内の環境放射線の値：0.03～0.07マイクロシーベルト/時程度

※ 周辺に木が多い場所等、環境の違いによって高い値が出る場合があります。



放射線測定器

学校等の校舎・校庭等の利用判断における文部科学省の暫定基準値：3.8マイクロシーベルト

屋外

屋内

$3.8 \text{ マイクロシーベルト/時} \times 8 \text{ 時間} + 1.52 \text{ マイクロシーベルト/時} \times 16 \text{ 時間} \times 365 \text{ 日} = 20,000 \text{ マイクロシーベルト/年}$   
(20 ミリシーベルト/年)



行方市の放射線量は、暫定基準値を下回っているため、健康に影響を与えるレベルではありません。



# 地上デジタル放送臨時相談会

— 8月27日（日）まで —

今年7月24日（日）、テレビのアナログ放送が終了し、地上デジタル放送（以下、「地デジ」。）に完全に移行されます。

7月24日（日）以降、地デジの受信対応がお済みでない場合は、テレビを見ることができなくなります。

このたび、『総務省 | 茨城県テレビ受信者支援センター（デジサポ茨城）』では、住民の皆様がスムーズに地デジに移行できるよう、**臨時相談会を、麻生公民館・北浦公民館・玉造公民館の3会場で開催いたします。**

開催日は、左頁のカレンダーでご確認ください。

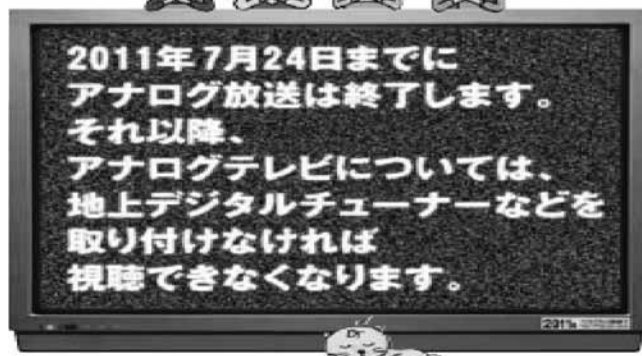
相談会では、地上デジタル放送を受信するために必要な情報のほか、

- 地上デジタル放送を見られるようにするにはいくら掛かるの？
- 今のアナログテレビをそのまま使って見るにはどうすれば？
- 『UHFアンテナ』に交換しないと見られないって聞いたけど？
- アンテナをどこに向ければ、地上デジタル放送を受信できるの？

など、ご自宅やお住まいの地域で地上デジタル放送を受信するための具体的な相談に『デジサポ茨城』の専門スタッフが対応いたします。また、状況により簡易受信確認も実施いたします。

但し、申込み多数の場合、翌日以降となります。

※相談会の事前予約は必要ありませんので当日はお気軽に会場へ足をお運びください。



## ○暫定衛星対策（衛星セーフティネット）の支援について

アナログ放送を視聴できていた方々がテレビを視聴できなくなることを防ぐため、暫定的難視聴対策事業を実施しています。（運営：社団法人デジタル放送推進協会）

本事業の対象地区は「地デジ難視聴対策衛星放送の対象リスト（ホワイトリスト）」に掲載され、利用者からの申込みにより、衛星放送（東京のNHK及びキー局の地デジ番組）を視聴いただくことができます。また、衛星放送の受信に必要な最低限の設備整備を一定の条件のもと支援します。この工事に最低約1ヵ月を要します。

地上アナログ放送が終了する平成23年7月24日（日）までに対応を完了するためには、できる限り早期に申込み等を行っていただくことをお願いいたします。また、**地デジのアンテナ工事を実施しても視聴できない場合などには、デジサポの訪問調査により本事業の対象となる場合がありますので、早期にデジサポ（Tel 029-307-0101）へお問い合わせをお願いします。**

【暫定衛星対策（衛星セーフティネット）の支援についてのお問い合わせ先】

地デジ難視聴対策衛星放送受付センター

☎：0570-082200（ナビダイヤル）（IP電話等からは045-345-0522）  
平日：9時から21時まで 土・日・祝日：9時から18時まで

# 「地上デジタル放送臨時相談会」

— 8月27日(日)まで —

## ◇開催場所及び開催日時◇

2011年7月						
月	火	水	木	金	土	日
			6/30	1	2	3
玉造公民館 1F 談話室 (10時～午後4時)						
4	5	6	7	8	9	10
麻生公民館 1F ロビー (10時～午後4時)						
11	12	13	14	15	16	17
北浦公民館 1F 講義室 3 (10時～午後4時)						
18	19	20	21	22	23	24 ※地デジ移行日
玉造公民館 1F 談話室 (10時～午後4時)						
25	26	27	28	29	30	31
麻生公民館 1F ロビー (10時～午後4時)						

2011年8月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
北浦公民館 1F 講義室 3 (10時～午後4時)						
8	9	10	11	12	13	14
玉造公民館 1F 談話室 (10時～午後4時)						
15	16	17	18	19	20	21
麻生公民館 1F ロビー (10時～午後4時)						
22	23	24	25	26	27	28
北浦公民館 1F 講義室 3 (10時～午後4時)						
29	30	31				

【地上デジタル放送臨時相談会に関するお問い合わせ先】

**総務省**  
**茨城県テレビ受信者支援センター**  
**(デジサポ茨城 相談会グループ)**

TEL 029-303-2601  
 (平日/午前9時から午後6時まで)

電話による相談も受け付けております



デジサポ 電話相談窓口  
**029-307-0101**  
 地デジコールセンター 0570-07-0101  
 受付時間 平日 9時～21時  
 土日・祝 9時～18時

# 後期高齢者医療制度についてのお知らせ

国保年金課（玉造庁舎） TEL 0299-55-0111

## 被保険者証の更新

「後期高齢者医療被保険者証」は、平成23年8月1日から更新になり、7月下旬に簡易書留郵便で送付する予定です。配達時に不在の場合は、7月31日まで郵便局で保管されますので、郵便局まで取りに行くか、時間帯指定再配達などをご利用の上、お受け取りください。（保管期間経過後は国保年金課でお預かりしています）なお、現在お使いの保険証は、有効期限が平成23年7月31日になっていますので、期間終了後に市役所へご返却していただくか、裁断するなどして破棄してください。

## 限度額適用・標準負担額減額認定証の更新

「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」（以下「認定証」という）も毎年8月1日に更新され、有効期限が平成23年7月31日までの認定証を既にお持ちの方で、引続き交付対象となる方には、被保険者証と併せて郵送されます。

なお、次に該当する方は改めて申請手続きが必要です。

- ① 新規該当者には、申請書を送付しますので各庁舎の窓口へ申請してください。
- ② 「区分Ⅱ」に該当し、過去12か月以内の入院日数が90日を超える方で、長期入院該当者として減額認定を受ける場合。

※ 同一世帯全員の市民税が非課税である方は認定証の交付対象者となります。このうち、各所得金額が必要経費・所得控除を差引いたときに0円となる方が「区分Ⅰ」となり、それ以外の対象者が「区分Ⅱ」となります。

## 保険料の徴収

後期高齢者医療の保険料は、年金からの天引き「特別徴収」と、納付書または口座振替による「普通徴収」に分かれております。

75歳となり新規加入となった方や、年金からの天引きが該当しなかった方へ、平成23年度の納付書を7月中旬に送付しますので、各期別の納期限までに納めてください。

納付が滞ると、期間の短い保険証や交付できない場合もありますので、納付が困難な方は、早めに窓口でご相談ください。

また、保険料の軽減措置は、被保険者と世帯主の所得を基に行われますが、税の申告等をしていない場合などは、軽減措置の判定を受けることができないので申告をお願いします。

## 国民年金

## 保険料免除制度があります！

経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、申請により保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「若年者（30歳未満）納付猶予制度」があります。

保険料の免除や猶予を受けず保険料が納め忘れの状態、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金・遺族基礎年金が受けられない場合があります。

手続きは、住民登録をしている市役所の国民年金担当窓口へ申請することになります。申請書は年金事務所または市役所の国民年金担当窓口へ備え付けてあります。

平成23年度の免除等の受付は平成23年7月1日から開始され、平成23年7月から平成24年6月までの期間を対象として審査します。また、申請は原則として毎年度必要です。

ただし、平成23年7月に申請する場合は、平成22年7月から平成23年6月分までの期間（前一年間分）についても申請することができます。7月に前一年間分の免除等も申請される場合は、申請書を2枚提出されるようお願いいたします。

### ☆全額免除制度

全額免除された期間は、保険料を全額納付したときに比べ、年金額が1/2として計算されます。

### ☆一部納付（一部免除制度）

前年所得に応じて、4分の1納付（年金額5/8）、半額納付（年金額6/8）、4分の3納付（年金額7/8）の各制度があります。

【お問合せ】水戸南年金事務所 TEL 029-227-3251 国保年金課（玉造庁舎） TEL 0299-55-0111



# 税金のお知らせ

## 今月の税金

固定資産税 第2期  
国民健康保険税 第1期  
納付期限（口座振替日）  
は8月1日です

## 国民健康保険はみんなの支え合いで成り立っています。

国民健康保険制度とは、国保に加入するみなさま全員でお金を出し合い、病気やけがをしてお医者さんにかかったときの医療費にあてる助け合いの制度です。みなさまから納めていただく国民健康保険税（医療分・支援金分・介護分）は、あなたや家族の暮らしを守り、国民健康保険制度・後期高齢者医療制度・介護保険制度を支える大切な税金です。収入や人数等に応じて世帯ごとに計算し、世帯主がその世帯の保険税をまとめて納めることになります。



世帯主が職場の健康保険に加入している場合でも、世帯に一人でも国民健康保険に加入者がいれば納付の義務は世帯主になります。

※国保税を滞納すると保険証発行の制限を受けることがあります。

### 【事情により納付困難の場合】

病気や失業・倒産などで急に収入が減ってしまった場合や災害で家屋に大きな損害を受けた場合など、どうしても保険税を納めることができなくなってしまったときには、軽減や徴収猶予の制度がありますので、お早めにご相談ください。

問い合わせ 課税・軽減制度については、税務課（麻生庁舎）へ ☎ 0299-72-0811  
納税・猶予制度については、収納対策課（麻生庁舎）へ

問 申 受 持 定 場 対  
・ 込 講 ち 定 場 対  
申 期 料 物 員 所 象  
限 申 料 物 員 所 象  
健康増進課（北浦保健センター）  
7月22日（金）  
無料  
テキスト（後日準備）、筆記用具、調理実習がある時は、エプロンと三角布  
25名  
北浦保健センター  
食生活や健康づくりに関心のある方

7月28日 (木)	開講式・食品衛生と環境保全食改進について
9月30日 (金)	健康づくりと生活習慣病予防調理実習・健康日本21
10月13日 (木)	健康づくりと身体活動調理実習・対象別食育
11月17日 (木)	こころとからだの健康づくり調理実習・国民の健康状態
12月16日 (金)	食品表示について調理実習・対象別食育閉講式・修了書授与

※日程や内容は講師等の都合で変更になる場合があります。



食べることは健康づくりの第一歩です。栄養や健康づくりに関する知識と技術を講義や調理実習等で学び、健康づくりのリーダーとしてボランティア活動をする食生活改善推進員の養成講座に参加してみませんか。

健康増進課（北浦保健センター）  
☎ 02991(34)6200

食生活改善推進員養成講座  
のご案内

今年、億万長者が52人! ●1等...2億円×26本 ●前後賞...  
●2等...1億円×26本 各5千万円

# 3億円

同時発売 2000万  
●1等...2,000万円×400本

発売期間 ●平成23年7月11日(月)~7月29日(金)まで  
抽せん日 ●平成23年8月9日(火)

★この宝くしの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。  
★宝くじは、ぜひ茨城県内でご購入願います。 1枚300円

宝くじに関するお問合せ / 03-3535-9033 [みずほ銀行] 財団法人 茨城県市町村振興協会

# 熱中症に気をつけましょう



熱中症とは…

私たちの体の中では、運動や体の動きによって常に熱が出されています。

それと同時に私たちの体には、異常な体温変化を抑えるために汗をかくなど

の調整機構も備わっています。しかし、気温が高かったり、激しい運動などで体の中からたくさんの熱が出たりすると、熱のバランスがくずれて、体温が上昇し、めまい、筋肉痛、頭痛、吐き気、意識障害等の症状が出てきます。このような状態が熱中症です。

## 熱中症かな?と思ったら…

熱中症を疑ったら、死に直面する緊急事態があることを認識しなければなりません。

### ●涼しい場所に避難しましょう

風通しの良い日陰や、できればクーラーが効いている室内などに避難しましょう。

### ●衣類を脱がせて冷却しましょう

露出させた皮膚に水をかけたり、うちわ等であおいで体を冷やしましょう。

### ●水分を与えましょう

意識がはっきりしている時は、水分を取ることが可能です。できるだけ冷たい水を与えましょう。

### ●医療機関に搬送しましょう

めまい、失神、頭痛、気分不快、吐き気、虚脱感、意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温などの症状がある時は、すぐに救急車を呼んで医療機関に搬送しましょう。

## 熱中症は予防が大事

### ●暑さを避けましょう

- ・吸湿性や通気性の良い服を着る。
- ・帽子や日傘などで直射日光を防ぐ。
- ・すだれ・カーテンなどで直射日光を防ぐ。植物を使った「緑のカーテン」も有効です。

### ●こまめに水分を補給しましょう

暑い日は、知らず知らずに汗をかいているので、こまめに水分を補給しましょう。

### ●暑くなり始めや、急に暑くなった日には特に注意しましょう

### ●睡眠不足や体調不良だと危険性が増すので注意しましょう

### ●熱中症は室内でも起こりますので、室内の温度管理にも注意しましょう。

## 食肉の生食にご注意ください

牛、豚及び鶏の肉、レバーなどを生又は加熱不十分で食べると食中毒菌を生きのまま取り込むことになり、腹痛、下痢、発熱などの食中毒症状を引き起こします。食肉の生食による食中毒は、子どもや高齢者に限らず発生しており、重症化すると命に関わることもあります。

### ○食肉による食中毒予防のために

**\*生肉を食べない** ヌッケやレバ刺し等による食中毒の原因菌である腸管出血性大腸菌等は、少量の菌で食中毒を起こします。新鮮であっても、菌が付いている食肉を生で食べれば、食中毒になる可能性があります。

### \*食中毒予防三原則を守る

食中毒予防三原則「付けない・増やさない・殺す」を守ることが大切です。

- ①十分に加熱（75℃、1分以上）する。
- ②食肉を焼く時の箸と食べる時の箸を使い分ける。
- ③食肉を扱った手指や調理器具（まな板・包丁等）は、十分に洗浄・消毒する。
- ④食肉を保存するときは、冷蔵庫や冷凍庫に入れ、肉のドリップで他の食品を汚染しないよう密閉できる容器に入れる。



問い合わせ 銚田保健所 ☎ 0291-33-2158