



**博多**

区役所代表電話 ☎ 441-2131

**博多区役所**

〒812-8512 博多区博多駅前二丁目9-3

**博多区HP**

区政情報や手続き案内

**博多の魅力HP**

歴史や観光情報

区の人口 245,437人 (前月比8人増) (男 117,176人 女 128,261人) 世帯数 155,317世帯 (前月比25世帯増) (令和2年9月1日現在推計)

☎=日時、開催日、期間 所=場所 問=問い合わせ ☎=電話 印=ファクス 図=対象 定=定員 料=料金、費用 託=託児 申=申し込み 持=持参 電=メール 頁=ホームページ

### 熱中症予防にご活用ください

**市ホームページ「熱中症情報」**  
熱中症のなりやすさの指標となる「暑さ指数」の予測情報などを掲載しています。

スマホはこちらから

**福岡市 熱中症情報** 検索

**情報配信サービス**  
暑さ指数が危険と予測された日にLINEやメールで熱中症情報を配信します。

**①福岡市 LINE 公式アカウント**  
友達追加後「受信情報」→「防災・気象情報」から設定します。

友達追加はこちらから

**②福岡市防災メール**  
t-fukuoka-city@sg-p.jpに空メールを送信後、送られてくるメールに沿って設定します。

メールはこちらから

## いよいよ夏本番 熱中症を予防しましょう

熱中症は、暑さや激しい運動によって体温調整がうまくいかず、体内の水分や塩分のバランスが崩れて発症します。正しく予防し、夏本番を迎えるこれからの季節を乗り切りましょう。

**コロナ禍でもしっかりと対策を**

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、自宅ですぐ時間が経ち、熱中症は、屋外だけでなく屋内でも発症します。特に高齢者は、暑さに対する感覚が鈍くなる傾向があるので注意が必要です。

また、感染症対策のため、マスク着用が求められています。気温や湿度が高い中でマスクを着用すると、喉の渇きを感じにくくなり、水分補給が遅れる恐れがあります。

次のポイントに注意して熱中症を予防しましょう。

**予防のチェックポイント**

- 喉が渇いていなくても小まめに水分補給
- 室温が28度を超えないようにエアコンや扇風機を上手く利用する
- 湿度を50～60%に ※湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体の熱を放
- 外出時は、日傘や帽子を活用する
- 食事、睡眠、休養をきちんと取る
- 屋外で人と十分な距離が確保できる場合や、激しい運動をするときは適宜マスクを外す
- ゆったりした涼しい服装を心掛ける

散でなくなりません。

1日当たり1.2ℓを目安に小まめに水分を補給

2m以上 十分な距離 状況に応じてマスクを外しましょう

**【問い合わせ先】**  
区健康課  
4419-1091  
441-0057

熱中症は、予防方法を知っていれば重症化を回避することができます。新型コロナウイルス感染症対策を実践しながら、熱中症を予防しましょう。

**症状が出た場合**

目まいや立ちくらみ、頭痛、吐き気の症状が出たら、体を冷やし、水分と塩分を取りましょう。無理せず体を休ませ、回復しないときは医療機関を受診してください。

真つすぐ歩けない、全身がけいれんするなどの症状が出ている場合は、ためらわずに救急車を呼びましょう。

**救急車？ 病院？ 迷ったら#7119**

福岡県救急電話相談・医療機関案内 [#7119] に電話をすると、24時間365日、救急車の利用や最寄りの医療機関についてアドバイスを受けることができます。

※つながらない場合は、☎471-0099へ。

**参加募集** ※応募事項は15面の申し込み方法参照

**家族介護者カフェ はかた**

家族を介護している人の交流スペースです。介護に関する相談や情報交換ができます。

期 7月20日(火)午後1時半～3時半 所 区保健福祉センター2階 集団指導室 区社協事務所 ☎436-3651

料 436-3652 先着15人 料 無料 申 電話かファクスで7月1日(木)以降に同事務所へ。

**ほやほやママの子育て教室**

育児についての講話や赤ちゃんの体重測定、参加者同士の交流会を行います。

期 7月30日(金)午後1時半～2時半 (受け付けは1時から) 所 区保健福祉センター2階 集団指導室 区地域保健福祉課 ☎419-1100 料 441-0057 区内在住の令和3年4～5月生まれの第1子と保護者 先着10組 料 無料 申 電話か、ファクスに参加者全員の応募事項を書いて7月1日(木)午前9時半以降に同課へ。 持 母子健康手帳、バスタオルなど子どもの身の回りで必要なもの。

**7月から子ども医療費助成制度が変わります**

令和3年7月診療分から、子どもの医療費助成制度が変わります。通院は中学生までが助成の対象となり、3歳から中学生までの通院医療費の自己負担額が1医療機関につき1カ月当たり500円になります。

**子ども医療証が変わります**

対象の家庭に、6月中に新しい子ども医療証(サクラ色)を郵送しています。これまでの子ども医療証(クリーム色)は7月1日以降使用できないので、確実に処分してください。

医療証を持っていない家庭は、申請が必要です。詳しくは、区保険年金課までお問い合わせください。

区保険年金課 ☎419-1118 印 441-0075

**通院医療費の自己負担額**

	6月30日まで (クリーム色)	7月1日から (サクラ色)
3歳未満	自己負担なし	自己負担なし
3歳以上～就学前	600円/月まで (1医療機関当たり)	500円/月まで (1医療機関当たり)
小学生	1,200円/月まで (1医療機関当たり)	
中学生	助成なし	

**イベントの実施について**

新型コロナウイルス感染症対策のため、掲載しているイベント等は中止または変更になる場合があります。事前に各問い合わせ先へご確認ください。

また、イベント等に参加する際は、マスクの着用や手指の消毒にご協力ください。 ※掲載している情報は6月14日時点のものです。