

熱中症予防×コロナ感染防止



熱中症を防ぐために屋外ではマスクを外しましょう。

屋外ではマスク着用により、熱中症のリスクが高まります。

特に運動時には、忘れずにマスクを外しましょう。屋外での散歩やランニング、通勤、通学等もマスクの着用は必要ありません。

屋内でもマスクが必要ない場合があります。

人との距離(2m以上を目安)が確保できていて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。

マスクを着用する場合でも、屋内で熱中症のリスクが高い場合には、エアコンや扇風機、換気により、温度や湿度を調整して避け、こまめに水分補給をしましょう。

熱中症予防のために！

暑さを避ける

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

日頃から体調管理を

- ・無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる程度で毎日30分程度)
- ・毎朝など、定期的な体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は無理せず自宅で静養

こまめに水分を補給する

- ・のどの渇きを感じなくても、こまめに水分(1日当たり1.2ℓを目安)・塩などを補給する。



こまめに換気

【注意】一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。

- ・窓とドアなど2カ所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

高齢者、子ども、障がいをお持ちの人は熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

周囲の人からも積極的な声かけをお願いします。

(保健センター)

熱中症予防のために～市の施設をご利用ください～

今夏も猛暑が予想されます。熱中症対策の一環として、暑さにより屋外等で気分が悪くなる市民のみなさんが、暑さや日差しから逃れて、一時的にクールダウンできる場所『クールシェルター』として、下記の市の公共施設をご利用ください。

対象施設＝市役所、中央公民館、南部公民館、昭和地区公民館、治道地区公民館、平和地区公民館、片桐地区公民館、DMG MORI やまと郡山城ホール、市立図書館、総合公園施設、矢田コミュニティ会館、社会福祉会館、里山の駅「風とんぼ」、西田中町ふれあいセンター、新町ふれあいセンター、南井町ふれあいセンター、小泉出屋敷コミュニティセンター、保健センター

上水道基本料金免除のお知らせ

新型コロナウイルス感染症対策に伴う生活支援等として、上水道料金を下記のとおり免除します。

免除料金＝上水道基本料金 2カ月分

対象月分＝偶数月検針の人7～8月分、奇数月検針の人8～9月分、毎月検針の人8・9月分

◆上水道基本料金(例) ※税込み2カ月分。なお官公庁等の施設は除きます。

口径	基本料金(例)	
口径 13mm	0～16㎡	2,266円
	17㎡	2,420円
	18㎡～	2,574円
口径 20mm	0～16㎡	3,674円
	17㎡	3,795円
	18㎡～	3,916円

口径	基本料金(例)	
口径 25mm	0～16㎡	5,280円
	17㎡	5,379円
	18㎡～	5,478円
口径 40mm	22,440円	
口径 50mm	33,440円	
口径 75mm	83,600円	

口径	基本料金(例)
口径 100mm	140,800円
口径 150mm	308,000円

問合せ＝業務課お客さまセンター
(☎ 53-3661)