

近年、CO<sub>2</sub>などの温室効果ガスが大量に排出されることで、地球の気温が上がり続けています。浜松市は2020(令和2)年8月に国内最高気温(41.1℃)を記録しました。このような気候変動の影響に対応していくためにも、一人一人が熱中症予防の習慣を身に付けることが大切です。



気温だけで判断するのは危険です

湿度・日射や輻射熱などの周辺環境・気温の3つを取り入れた暑さ指数(WBGT)をチェックしましょう。



暑さ指数(WBGT)	注意すべき生活活動目安	注意事項
危険(31以上)	全ての生活活動で熱中症がおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒(28以上~31未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒(25以上~28未満)	中等度以上の生活活動で熱中症がおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的十分に休息を取り入れる。
注意(25未満)	強い生活活動で熱中症がおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

環境省熱中症予防情報サイト参照

熱中症対策で大切なポイント!

熱中症搬送者のおよそ4割は室内で発症しています。WBGT28以上の時には室内でも熱中症にかかるリスクがあります。

- ◆昼夜問わずエアコンを使用しましょう
- ◆部屋には温度計を設置し、設定温度ではなく室温が28℃となることを目安に運転しましょう
- ◆暑さを感じにくい高齢者には身近な人が声をかけましょう

熱中症警戒アラートが発令されたら

- ・外出はなるべく避ける
- ・屋外での運動は原則禁止
- ・水分、塩分補給をこまめに行う



熱中症警戒アラート情報を入手する方法



メール配信サービス



LINEによる情報配信

カーボンニュートラル推進事業本部(☎457-2502)

はがき(交付通知書)が届いたら

マイナンバーカードの受け取り

をお願いします

マイナポイントの申し込みにはマイナンバーカードが必要です。ポイントの申込期限が近くなると受取窓口が大変混雑します。

平日の窓口開庁時に加え、一部時間外でも受け取ることができます

《マイナンバーカード時間外窓口》

- 金曜日時間外交付(第1・3金曜日)  
受付時間 17:15 ~ 19:00
- (ネット予約制)日曜日交付  
実施日 8月13日・27日、9月10日・24日  
開庁時間 9:00 ~ 11:45  
※電話では予約できません



市HP▶マイナンバーカード時間外窓口(検索)

マイナンバーカードの受け取りについて		平日8:30~17:15	
中区区民生活課	☎457-2128	東区区民生活課	☎424-0154
西区区民生活課	☎597-1115	南区区民生活課	☎425-1348
北区区民生活課	☎523-1116	浜北区区民生活課	☎585-1111
天竜区区民生活課	☎922-0019		

マイナンバーカードについて | マイナンバーカード総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178 | 平日9:30~20:00、土・日曜日、祝日9:30~17:30

※新しい情報は、ホームページなどで確認してください

マイナポイント第2弾の申し込み

は9月末まで!



マイナポイントの申し込みはスマートフォンからできます。また、浜松市では支援窓口も設置しています。

※マイナポイントは2月末までにカードの申請を行った人が対象です(支援窓口での手続きは、窓口に来た本人分のみ)。

決済サービスによっては、9月30日よりも申込期限が早い場合があります。ご注意ください!



《マイナポイント支援会場》 期間:~8月31日(平日のみ対応)

場所	時間
遠鉄百貨店 イ・コ・イ スクエア	10:00 ~ 18:00
イオンモール 浜松市野	
イオンモール 浜松志都呂	
二俣協働センター	9:00 ~ 17:00

※混雑状況により、終了時間前に受付を締め切ることがあります。時間に余裕を持ってお越しください

※会場となっている施設への問い合わせはご遠慮ください

市HP▶マイナポイント手続支援窓口(検索)

浜松市マイナポイントコールセンター	☎050-5211-6098
※8:30~17:15(平日のみ対応)	