

## 熱中症に「注意」ください！

熱中症は、暑さの増す5月ごろから発生し、梅雨明け後、最初に厳しい暑さが続いた時期に急増します。高齢者や子どもは特に注意が必要です。

### 日常生活における熱中症予防

- 脱水と体温の上昇を抑えることが基本です。
- 暑さを避ける
- 小まめに水分を補給する
- 暑さに備えた体づくりをする（クーリングなどで汗をかく習慣を）

### 「暑さ指数」を行動の目安に

気温だけでは熱中症の危険性は判断できません。暑さ指数(WBGT)とは、気温、湿度、輻射熱(日差しなど)からなる熱中症の危険性を示す指標で、「危険」から「ほぼ安全」まで5段階あります。日頃の行動の目安にしましょう。暑さ指数は環境省のホームページ(下記を読み取り)で確認できます。



▲環境省「熱中症予防情報サイト」

### 熱中症特別警戒アラートに注意を！

今年4月から、これまでの「熱中症警戒アラート」に加えて、一段上の「熱中症特別警戒アラート」が新設されました。

熱中症特別警戒アラートは、過去に例のない危険な暑さが予想される日に発表されますので、いつも以上に熱中症対策と体調の変化に気を配りましょう。

- 不要不急の外出は避け、昼夜を問わずエアコンなどを使用する
- 高齢者や子どもへ周囲の人から声かけをする
- のどが渇く前に小まめに水分補給をする
- 屋外での運動は、原則中止や延期をする など



熱中症特別警戒アラートなどの発表状況は環境省のホームページで確認できます。

### 避難施設をご利用ください

北九州市では、熱中症特別警戒アラートの対象日などに、暑さから避難する施設(クーリングシェルター)として、市民センターと市立図書館を開放します。ご自宅での暑さ対策が難しい場合は、必要に応じて利用をご検討ください。

詳細は問を。市のホームページ(下記を読み取り)でもご覧になれます。



▲詳細はコチラから

熱中症予防について分かりやすく説明した動画(下記を読み取り)をご覧ください。



▲YouTube「みんなの熱中症NEWS北九州編」

問 保健福祉局健康推進課 ☎582・2018

※熱中症特別警戒アラート・クーリングシェルターについては、環境局環境監視課 ☎582・2290へ問を。

## ムーブフェスタを開催します

テーマは「ムーブでつながり未来を拓く」。7月6日(土)〜27日(土)、ムーブ(小倉北区大手町)で。

### ①野々村友紀子さん講演会

テーマは「野々村友紀子式」もの伝え方。7月6日(土)13時30分〜15時10分。定500人。手あり。

### ②ゴスペルコンサート

ゴスペルグループ、THE

SOULMATEICSが出演。オープニングには上津役中学校ダンス部による演舞もあり。7月27日(土)14〜15時40分。定450人。

共通 申 電話で①は6月1〜20日、②は6月1日〜7月5日に問先へ。ネットも可。託児(有料)は問を。



▲THE SOULMATEICS



▲野々村友紀子さん

問 ムーブ事業課 ☎288・6262

## 令和6年度からの65歳以上の介護保険料

段階	対象範囲	保険料率	年間保険料額
第1段階	生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付受給者 老齢福祉年金受給者で世帯全員が市民税非課税の人	基準額×0.285	2万2530円 (月額約1880円)
第2段階	本人が市民税非課税 世帯全員が市民税非課税 本人の前年の「課税年金収入額」+「介護保険法施行令上の合計所得金額」-「公的年金等に係る雑所得」で算出した額が右記に該当する	80万円以下	基準額
第3段階		80万円超 120万円以下	基準額×0.435
第4段階		120万円超	基準額×0.685
第5段階	本人が市民税課税 世帯の中に市民税課税の人がいる 本人の前年の「介護保険条例上の合計所得金額」が右記に該当する	80万円以下	基準額×0.9
第6段階		80万円超	基準額
第7段階		80万円未満	基準額×1.1
第8段階		80万円以上 120万円未満	基準額×1.15
第9段階		120万円以上 160万円未満	基準額×1.2
第10段階		160万円以上 210万円未満	基準額×1.25
第11段階		210万円以上 320万円未満	基準額×1.5
第12段階		320万円以上 420万円未満	基準額×1.7
第13段階		420万円以上 520万円未満	基準額×1.9
第14段階		520万円以上 620万円未満	基準額×2.1
第15段階	620万円以上 720万円未満	基準額×2.3	
	720万円以上	基準額×2.4	18万9760円 (月額約1万5820円)

## 令和6年度からの65歳以上の介護保険料について

### 65歳以上の介護保険料を改定

今年度は3年ごとの見直しに当たります。納入通知書を6月中旬に送付しますので、金額・納付方法などを確認してください。

### 保険料の軽減など

保険料となるように保険料段階を全体で15段階とするとともに、基金の活用などを行って保険料の上昇をできるだけ抑えました。



▲65歳以上の人(第1号被保険者)の保険料はコチラ

問 住所地の区役所 介護保険担当係