

**健康×デジタル**  
**「みつきい☆健康アプリ」で楽しく健康づくり**  
 4月1日から、令和6年度のポイントを新たに付与しています。貯まったポイントは、年間最大5,000円分の電子マネーと交換できます。また、ポイントの交換先にWAON<sup>※</sup>ポイントカードが新たに追加されました。  
 ※WAON（ワオン）は、イオン株の登録商標です。

**高価物騰対策**  
**市民税・県民税の定額減税を実施**  
 物価上昇による国民の負担を緩和するとともに、物価上昇を十分に超える賃上げが行われる経済の実現をめざす観点から、令和6年度の個人住民税（市民税・県民税）の減税を実施します。

**対象** 令和6年度個人住民税所得割の納税義務者のうち、前年の合計所得金額が1,805万円以下の方  
**減税額** 次の①と②の合計額を減税します。  
 ①本人1万円  
 ②控除対象配偶者または扶養親族（国外居住者を除く）1人につき1万円  
 個人住民税の合計所得金額が1,000万円を超える方の配偶者（同一生計配偶者に限る）分は、令和7年度の個人住民税所得割額から控除する予定です。

**注意事項**  
 ・減税は、すべての税額控除を行った後の所得割額から行います。  
 ・算出した減税額が所得割額を上回る場合は、所得割額が減税の限度額となります。



▲ホームページはこちら

**問 (市) 医療保険課 福祉医療係**  
**0歳から18歳までの医療費を完全無償化**  
 7月1日から  
 7月1日から0歳から18歳までの医療費を完全無償化  
 中学3年生までの入院・通院および高校生世代（高等学校に通っていない方も対象）の入院医療費無償に加え、7月1日から通院も無償になります（入院時の食事代、差額ベッド代などの保険診療外は対象外）。  
 新たに対象となる方（平成18年4月2日〜平成21年4月1日生まれの方）には、7月から使用できる子ども医療費受給者証を送付します。

**注意事項**  
 ・加入保険資格確認書類を受給者証とともに送付します。ので、中学3年生までと加入保険が変わっている場合は、提出してください。  
 ・転出などで一度受給資格を喪失している方、または転入してきた方などは申請が必要です。（対象者には別途案内を送付）

医療費(保険診療)	所得制限	就学前	小・中学生	高校生世代
通院	なし	無償	無償	対象外→無償
入院	なし	無償	無償	無償

**広告**  
**KUMON**  
**5月無料体験学習受付中!**  
 5月の1週間、教室で計2回まで公文式学習を体験(無料)していただける機会です。  
 ●対象/幼児・小学生・中学生・高校生以上 ●教科/算数・数学 英語 国語 (1教科から選べます)

吉川教室 Tel:080-2540-7566 (藤井)	三木大村教室 Tel:090-6603-4076 (吉井)
緑が丘東教室 Tel:090-9878-1156 (橋本)	本町教室 Tel:090-9866-1811 (前田)
三木自由が丘教室 Tel:080-9470-5963 (福井)	恵比須大塚教室 Tel:090-9866-1811 (前田)
三木志染教室 Tel:090-5903-4978 (中村)	青山教室 Tel:090-8165-6825 (勝本)

お申込み・お問い合わせは... <もん> 〇〇教室 検索

**熱中症を予防しよう**

年々上昇している気温。“熱中症”は市内でも5月から発生する年もあり、梅雨明けなど気温が急変化するときには特に注意が必要です。熱中症の発症リスクを抑え重症化を回避するために、予防対策をご紹介します。



熱中症に関する情報はこちら

**問 (市) 健康増進課 ☎86-0900**  
**(市) 消防署 救急救助課 ☎89-0173**



**気温・室温を確認し暑さから身を守る行動を!**

**室内では**

- ・扇風機やエアコンで温度を調整
- ・室温をこまめに確認
- ・遮光カーテンやすだれ、打ち水を利用

エアコン、扇風機を使いましょう!

**屋外では**

- ・日傘や帽子を着用、携帯型扇風機などを活用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

**体の蓄熱をさげる**

- ・通気性のよい吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

**こまめに水分補給を!**

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。体の水分(体液)には、ナトリウムやカリウムなどのイオン(電解質)が含まれています。水分を補給する時は、イオン飲料やナトリウムを含んだスポーツドリンクなどで失った成分を補いましょう。

- ・1日の水分補給の目安は大人の場合1.2リットル
- ・朝起きた時、寝る前、入浴の前後など生活の節目に飲むことを習慣づけましょう。



**自宅で簡単にできる! 経口補水液**

(材料)  
水500ml 塩1.5g 砂糖20g

(作り方)  
すべての材料を混ぜて溶かす  
レモンなどの果汁を入れると飲みやすくなりますよ

**日ごろから体調の管理を行いましょ!**

汗をかくことは体温調整をするうえでとても大切です。暑さに負けないように、暑くなる前から体調に合わせた適度な運動で汗をかく習慣を身につけましょう。

- ・1日3食、バランスのよい食事で体調を整えましょう。
- ・寝不足は体温調整機能を低下させます。しっかり睡眠をとりましょう。
- ・飲酒した翌日は、脱水症状になりやすいので要注意。



**119番**  
 \こんなときはすぐ救急車を!  
 意識がない(はっきりしない・受け答えがおかしいなど)、自力で水分補給ができない場合はすぐ救急車を呼びましょう!  
**迷ったときは、**  
 「三木市健康医療相談ダイヤル」  
 ☎0120-682-086  
 を利用してください。