

## ●国勢調査 調査員募集

▽空いた時間で、短時間の作業で、報酬がもらえます。

今年は5年に一度の国勢調査が実施されます。国勢調査は、日本の未来をつくる大切な調査です。本市では、調査員を募集中で、20歳以上の方を広く募集しています。主婦の方や初めての方も歓迎しています。休日や空いている時間など好きな時間を利用し、調査員活動をしてみませんか。

※国勢調査員の身分は、総務大臣に任命される非常勤の国家公務員です。

### 【おもな仕事内容】

①説明会に参加 ②各世帯へ調査の説明と書類の配布 ③調査票の回収、整理。

※調査実施の際、世帯との接触を減らすため、郵送回答やオンライン回答も導入されます。

### 【報酬】

◆1調査区 3万8千円程度 ◆2調査区 7万2千円程度

### 【募集期間】

令和2年5月～7月（定員に達し次第終了）

業務期間は、令和2年8月下旬から10月の予定です。

【応募方法】 ・印鑑と履歴書を窓口へ持参してください。

【窓口・お問合せ先】

石垣市役所2階 企画政策課 0980-82-1350



## ●妊婦マスク配布

石垣市では、妊婦の新型コロナウイルス感染防止のため厚生労働省より送付された布マスクを石垣市で妊娠届を提出した方に配布しています。

厚生労働省から布マスクの送付が継続される限り、原則、毎月2枚の布マスクを対象者へ配布いたします。他市町村で妊娠届を提出された後に本市へ転入された方は、健康福祉センターまでご連絡をお願いいたします。

【問合せ先】健康福祉センター 母子保健担当 電話：88-0088



## 保健だより マスク熱中症に気を付けて！

石垣市健康福祉センター 保健師 宮良 由美子



マスクの着用を忘れると違和感があるくらい、マスクにもだいたい慣れてきたことだと思います。新型コロナ感染症対策のなかで、「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントのひとつに「適宜マスクをはずしましょう」と挙げられており、気温・湿度の高い中でのマスク着用は注意が必要として、屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合はマスクをはずすよう、厚生労働省と環境省は呼びかけています。

夏になり気温が高くなってくると、人は汗をかいたり呼吸をして冷えた空気を体内に取り込むことで熱を発散し、体温調節を行います。マスクを着用して過ごしていると・・・①顔の半分をマスクで覆っているため、体内に熱がこもりやすくなる②マスク内の湿度が上がり、のどの渇きを感じにくくなる③マスクを外してはいけないとの思いから、水分補給を控えてしまう・・・など思い当たることはありませんか。マスクをしていると自分の呼吸によって温かい空気しか入ってこないため、呼吸で身体を冷やすことが難しくなります。また、外出自粛により身体機能が例年のようにまだ暑さに慣れていないことに加え、運動不足により、水分を溜める場所である筋肉の量が減ることで水分量も減り、脱水になりやすくなります。今年の夏は熱中症に気づくのが遅れることが考えられ、リスクが高まりますので、例年以上に熱中症に気を付ける必要があります。（基本的な熱中症対策は、マスク着用の有無によって変わりはありません）

子どもや高齢者のみなさん、障がいのある方は特に要注意！周りの方々もぜひ声かけをお願いします。マスクが手放せない今年の夏は、夏用の冷感マスクの着用も効果的でおすすですよ。

\*新型コロナウイルス感染症の発生状況によっては、マスク着用条件が変わる可能性があります。