



熱中症に注意しましょう！



熱中症とは？

気温や室温、湿度が高い中で、体の中の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体の中に熱がこもった状態です。体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときにはけいれんや意識障害など、様々な症状が起こります。屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも起こり、命にかかわることもあるため、これからの暑い季節は特に注意が必要です。新型コロナウイルス感染予防にも注意しながら、熱中症対策を行いましょう。

熱中症予防のポイント

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子を使用する
- ・少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ移動する
- ・エアコンを使用する（新型コロナウイルス感染予防のため、こまめに換気を行う）
- ・暑い日や時間帯は無理をしない



適宜マスクをはずしましょう

- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）離れている時はマスクをはずす
- ・マスク着用時は激しい運動や負荷のかかる作業は避ける



こまめに水分補給をしましょう

- ・のどが渇いていなくても水分補給する
- ・入浴前後や起床後もまず水分補給する
- ・1日あたり1.2リットル～1.5リットルを目安に水分補給する（水分制限のある方を除く）
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずにとる



日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動をする（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度）
- ・運動時は水分補給も忘れずにする
- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェックを行う
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養する



子ども、高齢者は特に注意

体温調整機能が未発達な「子ども」や、体温を下げるための体の反応が弱くなっている「高齢者」は特に注意が必要です。周囲の人からも積極的な声かけをお願いします。若い年代でも、運動中や作業中は特に注意しましょう。

参考：厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト



【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎ 22-3115

かかりつけ薬剤師をしよう！



「かかりつけ薬剤師」をご存じですか？ 十分な知識・経験を持ち、患者さんや生活者のニーズに沿った相談に専任として応じることができる薬剤師のことをいいます。かかりつけ薬剤師は、皆さんご自身が選択、指名するものです。市販薬や処方薬をすべて把握・管理し、24時間相談に対応します。患者さんの自宅にお伺いし在宅医療を行ったり、処方医や医療機関と連携して、患者さんの健康・生活に寄り添います。

まずは「かかりつけ薬局」を決め、処方せんがなくても、夜間や休日でも、薬以外のことも相談できる薬剤師を見つけてみるのはいかがでしょうか。詳しくはお近くや行きつけの薬局へお問い合わせください。

【お問い合わせ先】
調剤薬局技術センター
岡島 千紗 ☎ 22-1000

● 予約不要 ●
7月の無料健康相談日
3・10・24・31 日
お気軽にお越しください！

高知県からのお知らせ

経営者の皆さん

事業承継の準備は進んでいますか？

事業承継の取り組みは、後継者の育成も含めると5年から10年かかると言われており、早期かつ計画的な取り組みが必要です。まずは、お取引金融機関や地域の商工会・商工会議所、顧問税理士等に相談いただき、県の補助金等を活用しながら徐々に事業を引き継いでいくことをお勧めします。事業承継に関する公的な相談窓口として、高知県事業承継・引継ぎ支援センターもありますので、遠慮なくご相談ください。

補助金のご案内



高知県 事業承継等推進事業費補助金

類型	対象	事業区分	経費区分	補助率および補助額
一般枠	中小企業者など	①事業承継計画策定委託 ※現在の経営者から次の後継者への事業承継計画の策定に限る	事業承継計画の策定に係る経費 ・初期診断委託料 ・コンサルティング委託料 ・事業承継計画の作成委託料 ・企業価値の算出委託料 など	〈補助率〉 補助対象経費の2分の1以内
		②M & A 仲介委託	M & A の仲介委託に係る経費 ・仲介委託料 ・マッチングの登録手数料 ・着手金 など	〈補助上限額〉 100 万円
小規模枠	小規模事業者	①M & A 企業評価作成委託	小規模事業者が行うM & A の前段階の企業評価と企業概要書作成に係る経費 ・企業調査委託料 ・企業概要書作成委託料 など	〈補助率〉 補助対象経費の3分の2以内 〈補助上限額〉 30 万円

融資のご案内

高知県 事業承継特別保証制度融資（事業承継Ⅱ）



対象者	県内において事業を開始しようとする方又は事業を営んでいる方（買い手となる方） （農林漁業、金融・保険業、風俗営業などを除く）														
対象資金	運転資金・設備資金 ・事業承継の相手方（売り手）の資産取得費用 ・事業承継の相手方（売り手）の株式取得費用（下記表内の②又は③の場合に限る） ・事業承継に伴い発生する仲介委託費用等の諸費用														
主な要件	・事業承継計画について、高知県事業承継・引継ぎ支援センターの確認を受けていること ・親族承継は対象外														
償還期間	10年以内（据置期間3年以内）（下記②又③の場合は据置1年以内）														
貸付利子 保証料率	<table><tr><td></td><td>① 一般保証 又は ② 経営承継準備関連保証</td><td>③ 特定経営承継準備関連保証</td></tr><tr><td>限度額</td><td colspan="2">1,000万円</td></tr><tr><td>貸付利率※1</td><td colspan="2">2.27％以内</td></tr><tr><td>保証利率</td><td>0.11～0.34％※2</td><td>0.2％</td></tr></table> ※1：貸付利率は変動です ※2：経営状況により異なる保証料率(0.11%~0.34%)が適用されます。				① 一般保証 又は ② 経営承継準備関連保証	③ 特定経営承継準備関連保証	限度額	1,000万円		貸付利率※1	2.27％以内		保証利率	0.11～0.34％※2	0.2％
	① 一般保証 又は ② 経営承継準備関連保証	③ 特定経営承継準備関連保証													
限度額	1,000万円														
貸付利率※1	2.27％以内														
保証利率	0.11～0.34％※2	0.2％													
申込み先	取扱金融機関（※）又は高知県信用保証協会 ※銀行、信用金庫、信用組合の県内本支店や一部の農協 など														

【お問い合わせ先】（事業承継の相談窓口）

高知県事業承継・引継ぎ支援センター

☎ 088-802-6002

✉ kochi-center@abelia.ocn.ne.jp

【記事に関するお問い合わせ先】

高知県商工労働部経営支援課 事業承継・診断担当

☎ 088-823-9697

✉ 150401@ken.pref.kochi.lg.jp