



デジタルで快適・便利なまちへ

行政の手続きをスマートフォンで！ 「デジタル窓口」を開設

市では、市民の皆さんが来庁せず、スマートフォンなどで行政の手続きを行うことができる「デジタル市役所」の構築に向けた取り組みを進めています。

このたび、市ホームページに、オンラインでできる手続き(電子申請や公共施設の予約)やオープンデータ、アプリなどを一覧できるポータルサイト「北九州市デジタル窓口」を開設しました。

スマートフォンやタブレット、パソコンからご利用ください。

WEBサイトはこちらから

北九州市 デジタル窓口



☎ デジタル市役所推進室デジタル市役所推進課 ☎582・3007



■ ネットで手続きガイド



手続きを検索して、申請や申込みができます。
簡単な質問に答えていくと、妊娠・出産や死亡などで必要になる手続きや窓口を案内します。

■ データ・GIS

二次利用が可能な利用ルールで公開されたデータを掲載しています。

■ アプリガイド



防災アプリ「ハザードン」など市に関連するアプリを紹介しています。

■ 公共施設の予約



スポーツ施設や文化施設などの公共施設の予約ができます。

■ その他

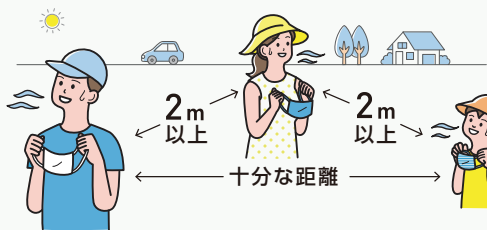
- 新型コロナウイルスワクチンの接種予約
- 図書館の図書予約
- 粗大ごみ収集の申し込み
- 市税・国民健康保険料のキャッシュレス決済などをわかりやすく案内

熱中症は予防が大事！ 「3密」を避けつつ、十分な対策をとりましょう

熱中症は気温が高いなどの環境にいると、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。新型コロナウイルス感染症防止のため「3密(密閉・密集・密接)」を避けつつ、十分な熱中症対策を行いましょう。

熱中症予防行動のポイント

- ① 暑さを避けましょう
エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整
● 感染症予防のため、換気扇の利用や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定を小まめに調整
● 暑い日・時間帯は無理をしない
● 涼しい服装にする
● 急に暑くなった日は特に注意する
- ② 適宜マスクをはずしましょう
● 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
● 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



暑さ指数の予測値などを確認できます

環境省ホームページ「熱中症予防情報サイト」では熱中症のわかりやすさを示す「暑さ指数(WBGT)」を公表しています。

▲環境省「熱中症予防情報サイト」

☎ 保健福祉局健康推進課 ☎582・2018

- ③ 小まめに水分補給しましょう
● のどが渇く前に水分補給
● 1日あたり1.2リットルを目安に
● 大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに
- ④ 日頃から健康管理をしましょう
● 日頃から体温測定、健康チェックを
● 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養する
- ⑤ 暑さに備えた体作りをしましょう
● 暑くなり始めの時期から適度に運動を
● 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
● 「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
● 高齢者・子ども・障害のある人は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。周囲の人もエアコンの使用や小まめな水分補給などを行うよう積極的な声かけをお願いします。

夏場の食中毒に気をつけましょう

梅雨から夏にかけての高温多湿な時期は、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすい季節です。家庭での食事作りなどにおいて、食中毒予防三原則を意識して、予防に取り組みましょう。

食中毒予防三原則

- ① 細菌をつけない
手や食材などには食中毒を起こす細菌が付いていることがあります。小まめな手洗い、食料や調理器具の洗浄の徹底が大切です。
- ② 細菌を増やさない
食品に付いた細菌は、時間の経過とともに増殖します。作った料理は、なるべく早く食べましょう。
- ③ 細菌をやっつける
ほとんどの細菌は、加熱することで死滅します。肉や魚はもちろん、野菜も加熱して食べれば食中毒のリスクを減らすことができます。特に肉は中心まで加熱することが大切です。

テイクアウトやデリバリーを利用するときも要注意

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い利用する機会が増えているテイクアウト(持ち帰り)やデリバリー(配達)の料理は、調理後、速やかに食べることを前提に作られています。サービスの利用方法が不適切だと食中毒の原因となるため、次のことに気をつけて利用しましょう。

- 1 すぐに持ち帰る
テイクアウトの料理を買ったら寄り道せずに早く帰りましょう。特に、車の中など暑くなる所に放置するのはやめましょう。高温多湿な環境では細菌が増殖しやすくなります。

- 2 早く食べる
テイクアウトやデリバリーの料理は、購入後、早めに食べましょう。時間が経つと細菌が増殖してしまいます。

- 3 手を洗う
テイクアウトやデリバリーに限らず、食べる前には手を洗いましょう。手には食中毒の原因となる細菌が付いていることもあります。



☎ 保健所東部生活衛生課 (門司区・小倉北区・小倉南区) ☎522・8728

☎ 保健所西部生活衛生課 (若松区・八幡東区・八幡西区・戸畑区) ☎642・1818