

熱中症に注意

熱中症は心がけ次第で防げます。昨年、市内の熱中症による救急搬送は58件ありました。熱中症のことを知り、しっかりと予防し、楽しい夏を過ごしましょう。

熱中症の原因・症状

温度や湿度が高い中で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能が低下すると、体温の上昇・めまい・頭痛・吐き気、ひどい時には、けいれんや意識障害（受け答えや会話がおかしい）など、様々な症状が現れます。

応急手当

- ・風通しのよい日陰やエアコンが効いている室内などに移動させる
- ・衣服をゆるめ、体から熱の放散を助ける
- ・アイスパックなどで、首筋・脇の下・太ももの付け根など太い血管部分を冷やす
- ・塩分を適度に補えるスポーツドリンクなどを補給する
- ・自力で水分の補給ができない時、けいれんや意識障害をおこしている時は、急いで救急車を要請する

予防

- ・室温が28度を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使う
- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をする
- ・無理をせず適度に休憩をとる
- ・日頃から栄養バランスのとれた食事を摂り、体力づくりを行う

問(市)消防署

救急救助課 ☎89-0173



地域住民自らによる災害への備え

災害に備える上で「自助・共助・公助」という言葉があります。日頃から防災への意識を高め、地域の防災訓練にも積極的に参加しましょう

自助

- 「自助」…自分の命は自分で守る
- 「共助」…家族・地域の方々と共に助け合う
- 「公助」…自衛隊・警察・消防など行政による救助および支援

問(市)消防署 警防課 ☎89-0172



夏季特有の交通事故を防ぐ

夏の交通事故防止運動 7月15日～24日

夏はレジャーなどによる交通量の増加などに加え、日中の暑さを避けて朝夕に活動する高齢者や夏休みによる屋外で活動する子どもの増加、また、暑さからくるストレスや疲労による気の緩みなどから、交通事故の多発が懸念されます。市民一人ひとりが交通ルールを守り、交通事故を防止しましょう。

運動の重点

- ・子どもと高齢者の交通安全
- ・自転車の交通安全
- ・飲酒運転の根絶
- ・全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

問(市)生活環境課



三木警察署だより ☎82-0110

風水害に備えて ～防災意識の高揚～

これからの時季は、台風や局地的な大雨の影響により、河川の急な増水・氾濫・土砂崩れなどの発生が懸念されます。

災害への備えをもう一度確認しましょう。

【家の外の備え】

- 窓や雨戸の鍵をしっかりとかけ、必要に応じて補強する
- 風で飛ばされそうな物はしっかりと固定、または家の中に格納する

【家の中の備え】

- 非常用品の確認
懐中電灯、携帯ラジオ、救急薬品、衣類、非常用食品、貴重品など
- 室内の安全を確認
飛散防止のフィルムを窓ガラスに貼ったり、万が一の飛来物に備えてカーテンやブラインドを下ろしたりするなど、強風に備える

【避難所の確認】

- 学校や公民館など避難場所への経路を確認する
- 避難場所や連絡方法など普段から家族で話し合う
- 避難時に両手が使えるように、持ちものは最小限にしておく



気象庁が発表する気象情報や、市が発表する避難勧告などの情報入手を心がけ、災害に備えましょう。

Q&A 消費生活相談

問(市)生活環境課 環境政策・消費者行政係

最近の相談から

インターネット利用時に、突然「セキュリティの重要な警告」「ウィルスに感染する危険性がある」と画面に表示が出て激しい警告音が流れた。びっくりして表示された電話番号に連絡するとセキュリティのサポート業者を名乗る相手につながり、遠隔操作ソフトウェアをインストールさせられパソコンを遠隔操作された。その際に、クレジットカードの番号を聞かれ、教えてしまった。後日500ドルの請求がカード会社からあり、騙されたのではないかと思い、カード会社へ連絡し、支払いを止めてもらった。(50歳代 女性)

警告音はウィルス感染が原因ではなく一種の広告のようなものです。このような偽警告の手口は利用者の不安をあおり、セキュリティサポートを装って電話をかけさせるよう誘導するものです。

中には警告文中に「5分以内に電話してください」などと時間がないように思わせるケースもあります。

アドバイス

- ・慌てて表示された電話番号に連絡をせず、まずはパソコンの再起動を試みてください。
- ・連絡してしまっても、カード情報などの個人情報をお金を請求されても安易に支払わないよう注意してください。
- ・不安に感じたり、請求されたり、支払ってしまった場合はひとりで悩まずに当センターに相談してください。

消費生活相談

商品や契約に関する苦情、多重債務に関すること

- ▶日時 月・火・木・金曜 午前9時～正午、午後0時45分～4時 (第4木曜と祝日を除く)
- ▶会場 市役所2階消費生活センター

- 注文建築
- 一般リフォーム
- 介護リフォーム
- 大工木工事
- 塗装工事
- 防水工事
- 防虫工事
- 水まわり工事
- カーポート・テラス
- 外構工事
- 屋根工事
- 内装工事
- 電気工事
- タイル工事

《リフォーム工事》

【広告】

網戸1枚から増改築まで地域密着のお店です

建設許可・兵庫県知事(般-29)第352075号

◆見積無料◆相談無料◆明朗会計◆迅速対応◆リフォームローン
創業昭和55年 業暦38年。三木市地域に根づいたお店です。これまでの実績に基づき適切なアドバイスをさせていただきます。

株式会社 西神ハウジング

三木市志染町中自由が丘1丁目495-2

http://seishin-housing.com/

TEL: 0794-85-2116

FAX: 0794-85-3565