

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
・(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(目安28度以下)
- ・遮光カーテンやすだれ、打ち水を利用



屋外では

- ・帽子を着用、日傘や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



体の蓄熱を避ける

- ・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



日頃から暑さに備えた体づくりと体調管理を！

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をする。
- ・寝不足は体温調整機能を低下させるため、しっかり睡眠をとって体のリズムを整える。
- ・飲酒した翌日は、脱水症状に注意する。



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。



喉が渴いていなくてもこまめに水分補給を！

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最低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習慣を。



指定暑熱避難施設 クーリングシェルター

熱中症特別警戒アラートが発令された際、暑さをしのげる場を確保するため、市内施設をクーリングシェルターとして開放します。市内のクーリングシェルターに関する情報は市ホームページで確認してください。



▲ホームページ

高齢者や子どもは特に注意が必要です。必ず家族や周りの方が見守りや声掛けなどを行ってください。

5月7日(水)から！

市役所3階の配置が変わります

各課の業務内容などの詳細は市ホームページで確認してください。



▲ホームページ



一部窓口が別の施設に移転しました

- ▼ 児童センターに移転 /
こども福祉課 母子保健係
(旧：健康増進課 母子保健係)
- ・母子健康手帳
- ・妊婦健診助成券の交付
- ・育児相談 など



- ▼ 総合保健福祉センターに移転 /
高齢福祉課 地域包括支援センター
(旧：介護保険課 地域包括支援センター)
- ・介護や認知症に関する相談 など

なお、健康増進課 健診予防係(健診や予防接種などの窓口)は、これまで同様、総合保健福祉センターにあります。