

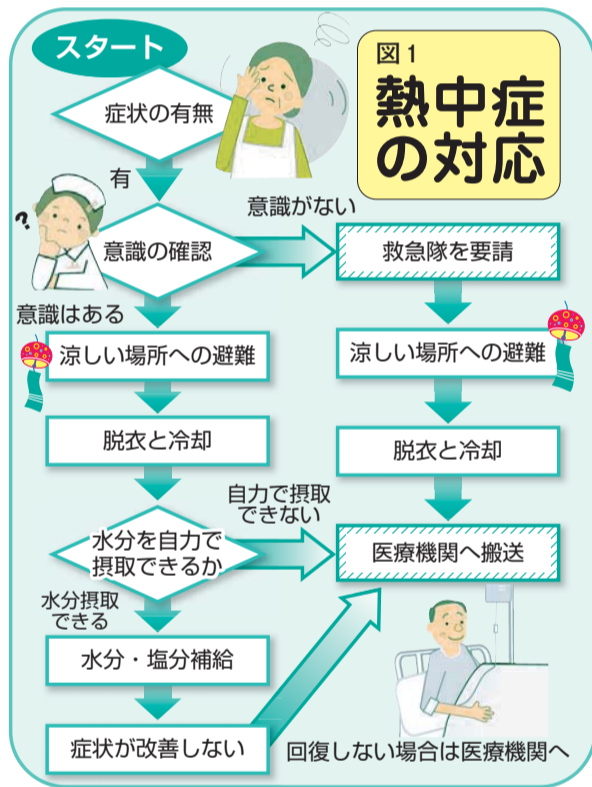
熱中症にご注意ください

毎年、暑さに体が慣れていない夏本番前の時期に熱中症は急増します。熱中症予防のポイントを知り、楽しい夏を過ごしましょう。
詳しくは健康課保健サービス係☎477・0022へ。

熱中症の症状

暑い日にめまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉痛、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状があれば、熱中症を疑いましょう。

重症化した場合は、「応答が鈍い」「意識がない」「けいれん」「体が熱い」などの症状が出てきます。熱中症の対応については下図1を参考にしましょう。



乳幼児・高齢者には特にご注意ください

◎乳幼児

晴れた日は地面に近いほど、気温が高くなるため、乳幼児は大人よりも危険な状態になります。乳幼児は体温調節機能が十分に発達していないため、注意が必要です。お子さんの様子を十分に観察しましょう

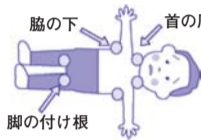
◎高齢者

熱中症患者のおよそ半数は、65歳以上の高齢者です。暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しているため、注意が必要です

体を冷やすポイント～熱中症で具合が悪い時～

エアコンをつけ、扇風機・うちわなどで風を当て、体を冷やしましょう。氷のうや保冷剤、冷やしたタオルなどを首の周り、脇の下、足の付け根に当てましょう。太い血管がある部分を冷やすと効果的です(右図2参照)。

図2 冷やすと効果的な部位



高齢者向けのパンフレットをご活用ください

高齢者は暑さを自覚しにくく、熱を放出しにくいなど、熱中症になりやすい特徴があります。注意すべき点をまとめたパンフレットを介護福祉課(市役所1階)、各地域包括支援センター、各地区センター、わくわく健康プラザで配布しますので、ご活用ください。

詳しくは同課地域ケア係☎470・7777(内線2501・2502)へ。

「環境省熱中症予防情報サイト」をご活用ください

同サイト(www.wbgt.env.go.jp/)では、「暑さ指数」の予報値や推計値(実況予測値)を見ることができま

すので、ご活用ください。

救急車を呼ぼうか迷ったときは#7119

救急車を呼ぼうか迷ったときや、診察可能な病院が分からないなどの場合は、東京消防庁救急相談センター(#7119)をご利用ください。

同センターでは、症状に基づく緊急性の有無、受診の必要性、応急手当に関するアドバイス、医療機関の案内などを24時間、年中無休で対応しています。



熱中症には予防が大切です

熱中症予防には、「暑さを避けること」と「こまめに水分を補給すること」が必要です。

◎暑さを避けること

・外出時は日陰に入るようにし、通気性の良い服の着用と日傘や帽子を利用しましょう
・室内では、扇風機やエアコンで温度調節をしましょう。カーテンやすだれも活用し、窓からの日差しを和らげましょう。就寝中も室温には配慮しましょう

◎こまめに水分を補給すること

・外出時でも、室内にいても、喉の渇きに関係なく、こまめに水分を補給しましょう。大量に汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要です
・日ごろから栄養バランスの良い食事を心掛けましょう
・お子さんや持病がある方は、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをしてもらいましょう

「高齢者向け給付金の申請期限は7月29日(金)です。申請がお済みでない場合は、早めの申請をお願いします。支給対象となる可能性のある方には、4月15日に申請書を発送しています。対象になると思われる方で申請書類が届いていない場合は、臨時福祉給付金コールセンター☎470・7863(土曜・日曜日、祝日を除く午前8時半～午後5時15分)へ問い合わせください。

「支給対象者」基準日(27年1月1日)に、市内に住民登録があり、27年度臨時福祉給付金対象者のうち、28年度中に65歳以上になる(昭和27年4月1日以前に生まれた)方(申請方法)7月29日(金)までに(当日消印有効、〒203-8555、市役所「臨時福祉給付金担当」宛て郵送、または同給付金窓口(市役所)へ。詳しくは同コールセンターへ。

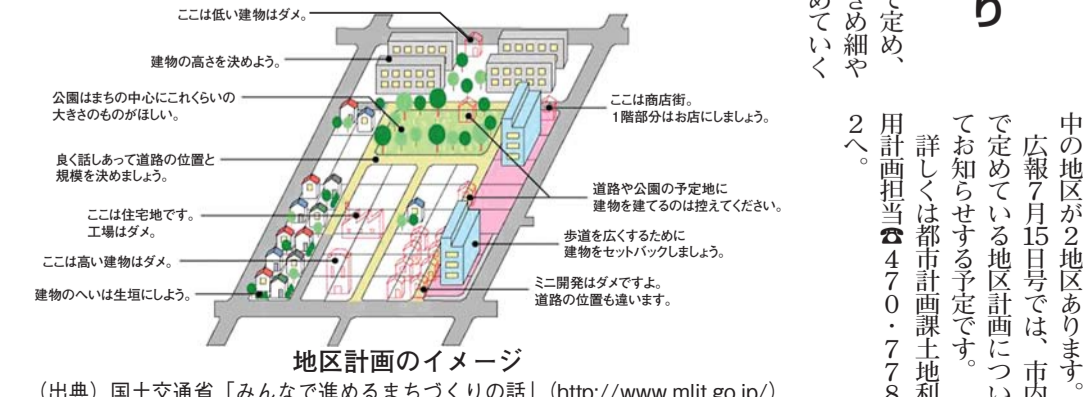
高齢者向け給付金(年金生活者等支援臨時福祉給付金)の申請はお済みですか

1階。土曜・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時へ直接提出してください
※支給を予定している「平成28年度臨時福祉給付金」および「障害・遺族年金受給者向け給付金(年金生活者等支援臨時福祉給付金)」は、申請の受け付けを9月以降に開始する予定です。詳細が決定的次第、広報紙・市ホームページでお知らせします。

市のまちづくりコンクール

市では、都市計画マスタープランにおいて「豊かな水と緑に囲まれ、活力のある、住み続けたいまち「東久留米」を市の将来像に掲げ、まちづくりを進めています。その中で、駅周辺や都市計画道路の沿道、大規模団地や商業施設が立地している地区の一部では、良好な市街地環境を形成するため、まちづくりのルールの一つである「地区計画」を定め、計画的に誘導しています。

今号では、地区計画制度の概要についてお知らせします。
地区計画とは、ある一定のまとまりを持った地区を対象に、その地区の土地利用などの現況に応じて、地権者と市が意見交換を行いながら、道路や公園などの配置、敷地の規模、建物の建て方や使い方を定める「地区計画」を定め、計画的に誘導しています。



《今号の主な内容》
・27年度下半期 市の財政状況を公表します
・児童の居場所づくり事業が始まります
・食費・居住費・児童代等の軽減制度負担限度額認定のお知らせ
・飼いの犬の狂犬病予防注射はお済みですか