

## 熱中症にご注意ください

### 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。

重症の場合は、「応答がおかしい」「意識がない」「けいれん」「体が熱い」などの症状が出てきます。熱中症の対応は、左下図1を参考にしましょう。

毎年、7月～8月ごろに熱中症は増加します。特に梅雨明けの蒸し暑さや、急に暑くなる7月ごろは、熱中症の予防が肝心です。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。

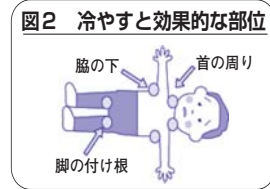
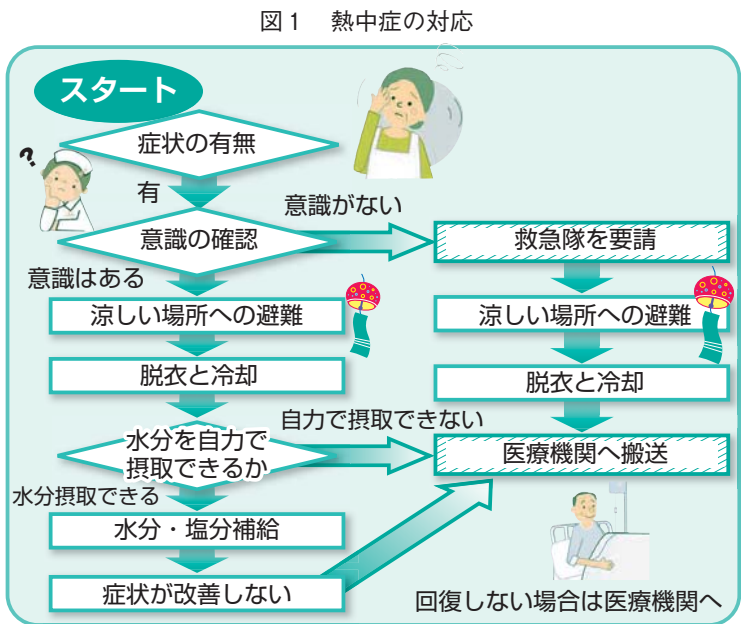
### 乳幼児・高齢者は特に注意を

●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。

### 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 外出時は、日傘や帽子を使い、通気性のよい服を着用し、日陰に入る



7月から小型廃家電類を除く個別収集が始まります。10月から家庭ごみ有料化が始まります。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(左上図2参照)。

●こまめに水分を補給する 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。大量に汗をかいたときは、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がけましょう。持病がある方やお子さんは、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してもらいましょう。

体を冷やすポイント 熱中症で具合の悪い時 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。水のうや保冷剤、冷やしたタオルなどを首の周り、脇

環境省熱中症予防情報サイト (www.wbct.ac.jp) では、「暑さ指数」の予測値や実況値を見ることができま

来月2月から 証明書がコンビニで取得できるようになります 30年2月から、全国のコンビニエンスストアに設置されているキオスク端末(マルチコピー機)を利用して、住民票の写しなどの証明書が取得できるようになります。

迷ったら 東京消防庁救急相談センター ☎03(3212)2323 (23区) ☎042(521)2323 (多摩地区) #7119

取得できる証明書 住民票の写し 300円 ※除住民票、改製原住民票は取得できません。また、マイナンバー(個人番号)カードに搭載された利用者証明用電子証明書の4桁の暗証番号を入力して証明書の交付を行います。

後期高齢者医療制度 送付します ジェネリック医薬品(※)に切り替えることで、薬代の自己負担額がいくらか軽減できるかを試算した「ジェネリック医薬品差額通知書」を送付します。切り替えの参考にしてください。

「都市鉱山からつくる!みんなのメダルプロジェクト」に参加します 2020年に東京で開催されるオリンピック・パラリンピック競技大会の入賞メダルに、不要になった小型家電に含まれるリサイクル材が活用されます。東京2020組織委員会が主催するこの取り組みには、全国の自治体が小型

「臨時福祉給付金(経済対策分)」の申請はお済みですか? 「支給対象者」基準日(28年1月1日)時点で市内に住民登録があり、28年度の市税(均等割)が非課税の方 ※支給条件は「平成28年度臨時福祉給付金」と同じです 自身を扶養している方が課税されている場合や、生活保護