

今号の主な内容	
2面	みどりの実態調査の結果
2面	アスベスト対策費の助成
3面	40歳未満で区内の企業で働きたい方を募集
4面	夏の子ども向けイベント
8面	保育園や小・中学校等の施設で放射線量を測定しています
8面	電力需給状況が悪化した場合は節電予報・警報でお知らせします



しんじゅくコール
☎(3209)9999 ☎(3209)9900
土・日曜日、夜間もご案内 午前8時～午後10時

発行 新宿区 編集 区政情報課 (毎月5・15・25日発行)
〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1 ☎(3209)1111
ホームページ ☎ <http://www.city.shinjuku.lg.jp/>
携帯電話版 ☎ <http://www.city.shinjuku.lg.jp/m/>



携帯電話用二次元コード

節電の夏



気温・湿度が高い

風が弱い

急に暑くなった

熱中症にご注意を

東日本大震災や福島第一原子力発電所の事故の影響で、冷房を使用する夏期の電力供給不足が懸念されています。家庭や事業所には、不要な照明や電気機器の使用を控えるなど、節電へのご協力をお願いしています。

一方で、節電のために冷房の使用を過度に控えると、室内の温度が上昇し、「熱中症」になる危険が高くなります。昨年は記録的な猛暑の影響もあり、全国で5万人以上が熱中症とみられる症状で救急搬送されました。急に暑くなった日や、気温や湿度が高く風の弱い日などは特に注意が必要です。今年の夏は節電を意識しながらも、熱中症の予防にも心掛けましょう。

【問合せ】健康推進課健康企画係 (第2分庁舎分館1階) ☎ (5273) 3494へ。

環境省ホームページでも情報提供しています。

●熱中症情報
☎ http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/

●熱中症予防情報サイト
☎ <http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/>

熱中症とは

高温多湿などの環境要因により、体内の水分や塩分(ナトリウム)のバランスが崩れたり、体内の調整機能が低下することなどから発症する障害の総称です。短時間で重症となる可能性もある病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。

こんな人は熱中症に要注意

- ▶高齢者や乳幼児 ▶体調が悪い ▶持病がある
- ▶太り気味 ▶暑さに慣れていない

こんな症状があったら熱中症を疑ってください

- ▶軽度の症状…めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗がとまらない
- ▶中程度の症状…頭痛・吐き気・体がだるい・虚脱感
- ▶重度の症状…意識がない・けいれん・高い体温・まっすぐに歩けない・走れない・呼び掛けても返事がない

熱中症の症状があるときは

- まず涼しい場所へ避難しましょう。
- 衣服をゆるめ、身体を冷やしましょう。
- スポーツドリンクなどで水分・塩分を補給しましょう。
- 水分が取れないときや、意識や反応がはっきりしないときは、すぐに救急車を呼びましょう。

熱中症は 予防できます



体調管理に注意

具合が悪いときや、寝不足・二日酔いなどで体調が悪いときは注意が必要です。飲酒後は、水分を十分に補給しましょう。

暑さを避ける

外出時には帽子や日傘を使用し、なるべく日陰を歩いて直射日光を避けましょう。熱くなった路面温度を下げる「打ち水」も、暑さを和らげる効果があります。寝るときは水枕等を使用し、涼しさを保ちましょう。

水分・塩分を小まめに補給

いつもより、汗や尿の量が少なくなったり、尿の色が濃くなったら要注意です。のどが渇く前に水分を補給しましょう。塩分も同時に取れるスポーツドリンクが効果的です。

服装の工夫

「ノー上着・ノーネクタイ」のクールビズを実践し、吸汗速乾性の下着を使用しましょう。暑い日は水でぬらしたスカーフやバンダナを首や頭に巻くなどして、体温を下げるようにしましょう。

住まいの工夫

すだれやブラインド等を使用し、窓からの日差しをさえぎりましょう。冷房の効率を高めるため、エアコンと扇風機を上手に使いましょう。また、冷房を切った直後は冷たい空気が外に出ないようにしましょう。

夏期は

高齢者の見守り さらに強化します



夏の電力供給不足に備えた節電により、高齢者の方が熱中症等の健康被害を受けることがないように、地域での見守り等を強化します。

訪問で見守ります

昨年、都内で熱中症で亡くなられた方の約9割は65歳以上の高齢者で、そのうち一人暮らしの方が約7割でした。

情報紙「ぬくもりだより」の配布対象である「75歳以上の一人暮らしの方」には、配布員が熱中症対策のパンフレット等をお渡しします。また、高齢者総合相談センターの職員が、見守りが必要な65歳以上の方を訪問します。

【問合せ】高齢者サービス課高齢者相談係(本庁舎2階) ☎ (5273) 4593へ。

猛暑のときは高齢者福祉施設へ

高齢者の方の日中の避難場所として、次の施設が利用できます。

【利用できる施設】ことぶき館・シニア活動館・地域交流館・清風園

【利用期間】9月30日(金)まで。土・日曜日も利用可

【利用時間】▶ことぶき館・清風園…午前9時30分～午後6時(通常午後5時までの利用時間を、9月まで1時間延長)

▶シニア活動館・地域交流館…午前9時～午後6時

【問合せ】高齢者サービス課いきがい係(本庁舎2階) ☎ (5273) 4567へ。