

今号の主な内容	
2面	情報公開制度・個人情報保護制度の運用状況
3面	23年度下半期 財政運営状況
4面	子ども向け 夏のイベント
8面	7月9日から 外国人の方に関する登録制度が変わります
8面	夏休み子ども文化体験プログラムの参加者募集



しんじゅくコール
☎(3209)9999 FAX(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

急に暑くなった 風が弱い

気温・湿度が高い

知っておきたい予防と対応

こんなときは熱中症に注意！

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、特に熱中症への注意が必要です。また、節電のために冷房の使用を過度に控えると、熱中症になる可能性が高くなります。

熱中症の発生は7月～8月がピークです。節電を意識しながらも、熱中症の予防に努めましょう。

【問合せ】健康推進課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3494・FAX(5273)3930へ。

熱中症とは

体の中と外の「暑さ」によって引き起こされる、さまざまな体の不調です。屋外だけでなく、室内でも多く発生しています。重症化すると死に至る可能性があります、予防法を知っていれば防ぐことができます。

熱中症に特に注意が必要なのは

- ▶ 高齢者・乳幼児
- ▶ 体調が悪いとき
- ▶ 持病がある方
- ▶ 太り気味の方
- ▶ 暑さに慣れていない方

熱中症の症状と応急手当

熱中症は早い段階での対応が大切です。「熱中症かな」と思ったり、周りに熱中症と思われる方がいたら次のように対応しましょう。

- 軽い症状…めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗がとまらない
 - ▶ 風通しのいい日陰や、涼しい場所へ避難
 - ▶ 衣服をゆるめ、身体を冷やす(首・脇の下・太もものつけ根)
 - ▶ 食塩水(1リットルの水に1～2グラムの食塩)・スポーツドリンクなどを補給する
- やや重い症状…頭痛・吐き気・体がだるい・虚脱感
 - ▶ 上記の「軽い症状」のときのように対応しても症状が回復しない場合は、医療機関へ行きましょう。
- 重い症状…意識がない・けいれん・高い体温・まっすぐに歩けない・呼び掛けても返事がない
 - ▶ すぐに救急車を呼びましょう。医師の指示に従って対応してください。



熱中症は予防できます

クールビズの実践
や水でぬらしたスカーフ等を首や頭に巻き、涼しい服装を心掛ける



家の中が暑くなりすぎる場合は、涼しい公共施設を利用する

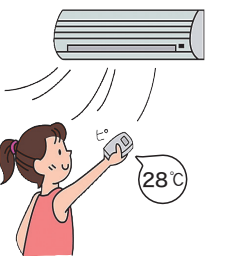
外出時には帽子や日傘を使用し、直射日光を避ける

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る

寝るときも水枕等を使用し、涼しさを保つ

上手にエアコンを使いましょう

- ▶ エアコンは28℃を超えないように設定する
- ▶ 風向きは上向きにする
- ▶ 扇風機を使用し、空気を循環させて冷房の効率を高める



こまめに水分をとりましょう



- ▶ のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分を補給する
 - ▶ 汗をかいたら、スポーツドリンクや食塩水などを飲む
- ※病気などで塩分や水分の制限を受けている方は、医師と相談してください。

夏期は
高齢者の
見守りを
さらに強化
します

訪問で見守ります

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、地域での見守りを強化し、猛暑時の避難場所を設置します。

昨年、23区内で熱中症により亡くなった方の約8割は65歳以上の高齢者でした。

夏期の見守りを強化するため、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。

また、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をお渡しします。パンフレットは、地域交流館等の区民施設でも配布しています。

【問合せ】高齢者福祉課高齢者支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4594・FAX(5272)0352へ。

猛暑のときは高齢者福祉施設へ

高齢者の方の日の中の避難場所として、次の区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】7月1日(日)～9月30日(日)。土・日曜日、祝日も利用できます。

※大久保ことぶき館は移転のため、利用は8月31日(金)までとします。

【利用時間】▼ことぶき館・清風園：午前9時30分～午後6時(通常の午後5時までの利用時間を、7月～9月は1時間延長します)

▼シニア活動館・地域交流館：午前9時～午後6時

【問合せ】高齢者福祉課高齢者事業係(本庁舎2階) ☎(5273)4567・FAX(5272)0352へ。