

今号の主な内容	
2面	情報公開制度・個人情報保護制度 24年度の運用状況
3面	24年度下半期 財政運営状況
4面	この夏もみんなで取り組むエコな暮らし
6面	夏の子ども向けイベント
8面	区役所本庁舎の免震改修工事
8面	家庭での食中毒にご注意を



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

7月は 熱中症予防
強化月間

早めの対応と
予防が大切

熱中症にご注意を

熱中症とは

高温多湿などの環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温を調節する機能が低下するなどして起こる体の不調です。屋外だけでなく室内で発症することもあり、重症化すると命に関わることもあります。

こんな日は要注意

気温が高い

風が弱い

湿度が高い

急に暑くなった

梅雨明け直後は
特に注意が必要です

特に注意が必要な方

●高齢者

体内の水分が不足しがちで、暑さに対する感覚や体の調節機能も低下しているため、室内でも熱中症になりやすく、特に注意が必要です。

●乳幼児

大人よりも地面からの距離が近い乳幼児は、地面の照り返しにより、大人以上に暑い環境にいます。体温を調節する機能も未熟なため、特に注意が必要です。

●体調が悪い方

●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重要です。「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

- ▶ 風通しのいい日影や、涼しい場所に移動しましょう。
- ▶ 衣服をゆるめ、冷やしたタオルなどで脇の下や足のつけ根を冷やしましょう。
- ▶ 食塩水(水1リットルに食塩1～2グラムを混ぜたもの)やスポーツドリンク等で水分や塩分を補給しましょう。

やや重い症状 頭痛・吐き気・体がだるい

- ▶ 上記「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、医療機関を受診しましょう。

重い症状 意識がない・けいれん・高い体温・呼び掛けに 対して返事がおかしい・まっすぐに歩けない

- ▶ すぐに救急車を呼び、医師の指示に従って対応してください。

熱中症を予防するために



水分と塩分の補給

- ▶ のどの渇きを感じる前に小まめに水分を補給する
- ▶ 汗をかいたときは食塩水やスポーツドリンクなどで塩分を補給する

※水分や塩分の制限を受けている方は、医師と相談してください。

暑さを避ける

住まいの工夫

- ▶ すだれ・ブラインド等を使用して窓からの日差しを遮る
- ▶ エアコン(28℃を目安に設定)や扇風機を上手に利用する

服装等の工夫

- ▶ クールビズの実践や水で濡らしたスカーフを首に巻くなど涼しい服装を心掛ける
- ▶ 外出時は日傘・帽子を使って直射日光を避ける
- ▶ 寝るときは水枕等を使って、涼しさを保つ

- ▶ 涼しい公共施設等を利用する



環境省ホームページでも熱中症の予防情報を提供しています。

【熱中症予防情報サイト】<http://www.wbgt.env.go.jp/>

暑い季節 熱中症に注意していただくために 地域で高齢者を見守ります

昨年、23区内で熱中症により亡くなった方の約8割は65歳以上でした。高齢の方が熱中症等の健康被害を受けることがないよう、夏季は地域での見守りを強化します。猛暑のときには、区の施設もご利用ください。

訪問で見守ります

高齢者総合相談センターの職員が、見守りが必要な65歳以上の方を訪問するほか、情報紙「ぬくもりだより」の配布対象の75歳以上の一人暮らしの方には、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、特別出張所・ことぶき館・シニア活動館・地域交流館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

高齢者の日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】本塩町・北山伏・薬王寺・高田馬場第二・北新宿第二ことぶき館、シニア活動館、地域交流館、清風園

【利用期間】7月1日(月)～9月30日(月)(土・日曜日、祝日も利用できます)

【利用時間】▶ ことぶき館・清風園…午前9時30分～午後6時(通常は午後5時までの利用時間を、7月～9月は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】高齢者福祉課高齢者事業係(本庁舎2階) ☎(5273)4567・FAX(5272)0352へ。