

今号の主な内容	
2面	情報公開制度・個人情報保護制度 25年度の運用状況
3面	25年度下半期 財政運営状況
4面	ストップ温暖化 夏のエコアクション
6面	子ども向け 夏の講座
8面	土・日曜日、祝日の急患診療体制が変わります



しんじゅくコール
☎(3209)9999 FAX(3209)9900
(午前8時～午後10時、6月28日(土)は休みます)

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 HP <http://www.city.shinjuku.lg.jp/>
携帯電話版 HP <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

知っておきたい
予防と対応

熱中症に 気を付けましょう

熱中症は、重症化すると命にかかわることもあります。正しい予防法の実践で防ぐことができます。

発生のピークは7月～8月です。熱中症の症状や予防法、対応方法を正しく理解し、体調管理を徹底することで、暑い夏を元気に過ごしましょう。

【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

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ます。

こんな日は要注意



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

・太り気味の方

・持病がある方

・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冷房の効いている室内など、涼しい場所に移動する
- ▶ 衣服をゆるめ、体を楽にする
- ▶ 冷やしたタオルなどで脇の下や足のつけ根を冷やす
- ▶ 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する

やや重い症状

頭痛・吐き気・体がだるい

- ▶ 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、医療機関を受診する

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、医師の指示に従う

熱中症予防のポイント

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

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・帽子で直射日光を避ける
- ▶ 寝るときは水枕等で涼しさを保つ



住まい等の工夫

- ▶ すだれ・ブラインド等で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
- ▶ 涼しい公共施設等を利用する(下記「まちなか避暑地」参照)



環境省ホームページ【熱中症予防情報サイト】でも情報提供しています
HP <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区内で熱中症で亡くなった方の約8割は65歳以上でした。

高齢者が熱中症等の健康被害を受けないよう、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 まちなか避暑地 をご利用ください

高齢者の日中の避難場所として、21か所の区の施設が利用できます。

【利用できる施設】ことぶき館(大久保ことぶき館を除く)・シニア活動館・地域交流館・清風園

【利用期間】7月1日(火)～9月30日(火)。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)

▶ 地域交流館・シニア活動館…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。