

- 2面 情報公開・個人情報保護制度 28年度の運用状況
- 3面 28年度下半期財政運営状況
- 8面 正しく知って食中毒を予防しましょう
住民参加型市場公募債 第7回「新宿まち債」
夏休み文化体験プログラム



しんじゅくコール

☎03(3209)9999 ☎03(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 ☎03(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

聴覚に障害がある方で「ファックス番号のない記事」へのお問い合わせ・申し込みをご希望の際は、しんじゅくコール☎03(3209)9900をご利用ください。

7月は熱中症予防強化月間

正しく知って実行しましょう 熱中症対策

今年の夏は、8月ごろまで例年より平均気温が高いことが予測されています。

熱中症は、重症化すると命にかかわることもあります。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】健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3024・☎(5273)3930へ。

熱中症とは

多量の汗をかくなどして、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整がうまくできなくなったりして熱が体内にこもることで発症します。

発症のピークは7月～8月で、誰でもかかる可能性があります。場合によっては死亡することもあります。

- 高温多湿の環境に長くいるとかかりやすくなります
- 屋外だけでなく、室内で発症することもあります
- 体が熱さに慣れていないのに気温が急に上がる梅雨明けの時期は特に注意が必要です

特に注意が必要な方

下記のほか「持病がある方」「睡眠不足の方」「風邪・二日酔いなどで体調が悪い方」も注意が必要です。

高齢者

- 熱中症患者の約半数は65歳以上
その半数は自宅で発症

高齢者は、暑さやのどの渇きを感じづらく体内の水分が不足しがちです。また、「汗をあまりかかない」「エアコンの風が苦手で使いたくない」「トイレが心配で水分をとらない」方も多く、注意が必要です。



乳幼児

- 寝ているから・短時間だからと車内など短時間で気温が高くなる場所に1人にするのは危険



大人よりも頭部が地面から近い乳幼児は、地面の照り返しを大人以上に強く受けます。体温調節機能も未熟で、のどの渇きを十分に伝えることも難しいため、注意が必要です。



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
- ▶大量に汗をかいたときは、食塩水やスポーツドリンクなどで水分・塩分を補給する
- ※ビール等のアルコールは、利尿作用があり水分補給には適しません。

服装等の工夫

- ▶通気性が良く、吸汗性・速乾性のある衣類を選ぶ
- ▶外出時は日傘・帽子で直射日光を避ける

住まい等の工夫

- ▶カーテンやすだれで窓からの日差しを遮る
- ▶部屋の温度が28℃を超えないように、エアコン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」記事参照)

体調を整える

- ▶バランスの良い食事や睡眠、休養をしっかり取り、規則正しい生活を心掛ける

熱中症の症状と対処

- ◆こんな症状が出たら**熱中症を疑い**対処しましょう
めまい、立ちくらみ、軽い頭痛・吐き気、多量の発汗、筋肉痛、足がつる

- ▶風通しのいい日陰や冷房の効いている室内などに移動する
- ▶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
- ▶水分・塩分を補給する

- ◆こんな症状が出たら**危険**です。
すぐに医療機関を受診しましょう

頭痛、吐き気、おう吐、強い虚脱感、疲労感、体が熱い、反応が鈍い、言動がおかしい、汗が止まって、皮膚が乾燥している

すぐ医療機関へ!

- 意識がない場合は
すぐに救急車を呼びましょう

- 環境省ホームページ【熱中症予防情報サイト】(<http://www.wbgt.env.go.jp/>)でも情報提供しています

熱中症予防のため

地域で高齢者を見守ります

高齢者が熱中症等の健康被害を受けることがないように、夏期は地域での見守りを強化します。暑さが厳しいときは、区の施設もご利用ください。

訪問で見守っています

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」配布対象の75歳以上で一人暮らしの方等には、熱中症対策に役立つパンフレットをお届けします。パンフレットは、同センター、特別出張所・シニア活動館・地域交流館・ことぶき館等でも配布しています。

【問合せ】高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階)☎(5273)4594・☎(5272)0352へ。

暑さが厳しいときは

まちなか避暑地をご利用ください

7月～9月の期間、高齢者の日中の居場所として、20か所の区の施設が利用できます。

【利用できる施設・利用時間】▶地域交流館・シニア活動館…午前9時～午後6時、▶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)

【利用期間】7月1日(土)～9月30日(土)。土・日曜日、祝日も利用できます(清風園は毎月第3火曜日休園)。

【問合せ】地域包括ケア推進課高齢いきがい係(本庁舎2階)☎(5273)4567・☎(6205)5083へ。

