

梅雨明けから熱中症・危険シーズンの到来です ～まわりの人にも注意の声掛けを～

市では、6月16日に行田市熱中症予防対策推進大会で「熱中症予防対策宣言」を行いました。今後も市を挙げて熱中症予防対策に取り組んでいきます。

まだ暑さに体が慣れていないことから、「梅雨の合間に突然気温が上昇した日」や「梅雨明けの蒸し暑い日」などは、熱中症患者が急増する要注意日です。自身の体調を守るだけでなく、周りの方にも注意を呼び掛けましょう。

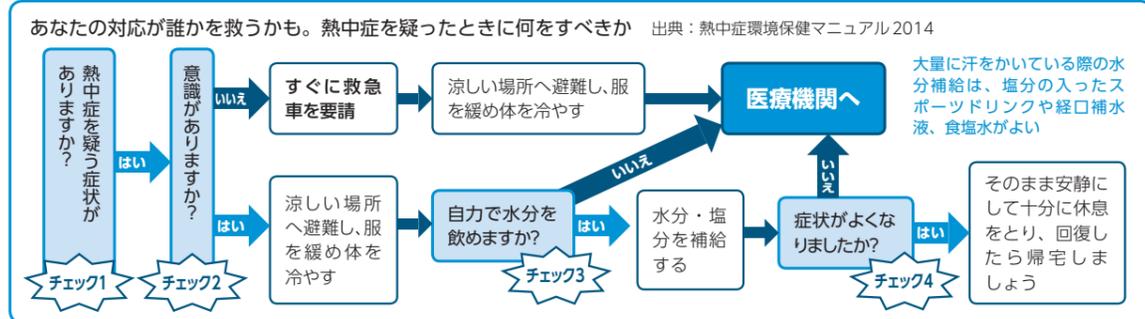
今月の熱中症スローガン 梅雨明け 高温 高湿度 みんなで声掛け 「水分とってる?」

その症状、熱中症? すぐに対処を

人の体は暑さを感じると、汗をかいて熱を発散させ体温を下げようとします。汗の中には水分と塩分(ナトリウム)が含まれているため、大量の汗をかくことで体内の水分・塩分を失い、体液バランスが崩れてしまうのです。これらを補給しないまま汗をかき続けると、やがて脱水状態となり「熱中症」といわれるさまざまな症状を引き起こします。軽度で水分補給や冷却などの対処ができれば改善可能ですが、熱中症の状態を放置したままですとさらに悪化の一途をたどり、最終的には死に至ってしまう恐ろしいものなのです。

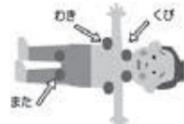
熱中症の症状

重症度 Ⅰ度	重症度 Ⅱ度	重症度 Ⅲ度
<ul style="list-style-type: none"> 手足がしびれる めまい、立ちくらみがある 筋肉のこむら返りがある(痛い) 気分が悪い、ボーとする 	<ul style="list-style-type: none"> 激しい頭痛がする 吐き気がする、吐く 体がだるい 意識が何となくおかしい 	<ul style="list-style-type: none"> 意識がない 体がひきつける(けいれん) 呼び掛けに対し返事がおかしい 真つまずく歩けない、走れない 体が熱い



体の冷却方法

大きな血管の通っている首・脇の下・足の付け根などを氷や保冷剤で冷やすことにより、全身を通る血液を冷やすことができます(外出先で保冷剤などがない場所では、自動販売機で購入した冷えた飲み物を当てることも代用できます)。※皮膚に直接冷たいものを当てると低温やけどの可能性がありますので、タオルやハンカチで巻いてから当てましょう。



わたしは熱中症にならない...そう思っていますか

熱中症で搬送される割合で多いのは、高齢者や乳幼児だけではありません。スポーツをしている10代の方や日なたで作業を行っている若い世代でも多くみられています。その日の体調や、体温調節に影響のある持病および内服などにより、誰でも熱中症になる可能性があります。小まめな水分補給を欠かさないようにしましょう。

熱中症になりやすい人

- ・乳幼児や高齢者
- ・太り気味
- ・体調不良(二日酔い、寝不足など)
- ・脱水状態(下痢など)
- ・心肺機能が低下している
- ・自律神経や循環機能に影響を与える薬を飲んでいる



市内各公民館で「クールオアシス」実施中

熱中症を疑う症状が起きた場合、すぐに涼しい場所で休んでしっかりと水分補給することが大切です。市内各公民館には保冷剤や経口補水液などを入れた「熱中症対策応急キット」を配置していますので、外出中に気分が悪くなった場合などは、気軽に近くの公民館にお立ち寄りください。

今月のキーワード 「行田も」

※「市報ぎょうだ」6月号から8月号を通じてキーワードを出します。言葉をつなげて応募した方の中から抽選で大豆機能食品を差し上げます。8月号に応募方法を掲載しますので、どうぞご応募ください。

▶問い合わせ 保健センター保健づくり支援担当(市役所内・内線378)

ふるさと納税による寄附をした方に 記念品を贈呈します

「市報ぎょうだ」4月号で、ふるさと納税による寄附をした方への記念品を募集したところ、農産物や加工品など30品の応募をいただきました。これに伴い、市では7月から、ふるさと納税による寄附をした方へ記念品の贈呈を開始します。

▶記念品の贈呈対象

7月1日(水)以降、市内・市外在住を問わず本市へのふるさと納税として1万円以上の寄附を行った方

▶記念品贈呈基準

寄附額1万円に付き1点(寄附額が2万円であれば2点、5万円であれば5点)の記念品を贈呈します。※記念品贈呈は10点(10万円分)が上限です。

▶贈呈記念品

農産物、加工品、イベント体験など30品(詳細は市ホームページを参照)

▶問い合わせ

企画政策課企画・改革担当(内線309)

▼問い合わせ 公平委員会事務局(監査委員事務局内・内線324)



岩見 徹氏

6月定例市議会において同意を得て、公平委員会委員として岩見徹氏(富士見町)が再任されました。

岩見徹氏が公平委員会委員に再任されました

行田市敬老祝賀式典を開催します

市では、平成27年度敬老祝賀式典を次のとおり開催します。当日は、敬老模範家庭、三夫婦世帯および金婚夫婦の方を表彰するとともに、アトラクションを予定しています。なお、敬老模範家庭および三夫婦世帯は、自治会長および地区民生委員からの推薦に基づき選考し、金婚夫婦は対象者からの申請に基づき招待しています。

- ▶日時 9月5日(土)午前10時
- ▶場所 「みらい」文化ホール
- ▶問い合わせ 高齢者福祉課高齢福祉担当(内線225)

市民の大切な公共交通である 路線バスを利用しましょう



通勤・通学者や高齢者などの日常生活における移動手段として重要な役割を担っている路線バス。しかし、現在はマイカーの普及や人口減少などに伴い、路線バスの利用者は年々減少し続けています。「私は自分の車があるから、路線バスを利用することはない」と思っている方もいるかもしれません。でも、想像してみてください。年齢を重ね自分が車を運転できなくなってしまう姿。そんなとき、日常生活の足となるのが、路線バスです。ここで皆さんと一緒に市民の大切な公共交通である路線バスについて考えてみませんか。

路線バス利用による効果

路線バスは一度に多くの人を運ぶことができるため、一人ひとりが自家用車を利用する場合と比較して、二酸化炭素の排出量を抑制することができるなど、環境負荷の軽減効果が期待できます。また、路線バスの利用により自家用車の利用が抑制されれば、交通渋滞を緩和したり交通事故を減少したりすることができるのです。

市民の皆さんへメッセージ

「普段路線バスを利用することはないけど、無くなると不便になるので存続してほしい」という思いだけでは、大切な公共交通である路線バスを維持することはできません。市ではバス事業者に対して、利用者の利便性を向上させ利用促進を図るために、始発便を早めたり最終便を遅くしたりと利用者のニーズに合った運行時刻の見直しを要望していきます。市民の皆さんも、日常生活の足となる路線バスを存続させるために、普段から移動するときは、積極的に路線バスを利用するなどのご協力をお願いします。

- ▶問い合わせ 地域づくり支援課くらし安心担当(内線252)