

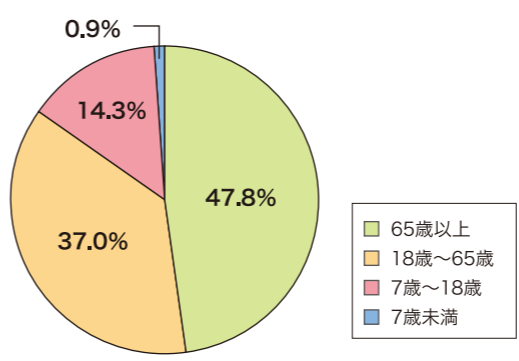


7月は熱中症予防強化月間！
熱中症対策をしよう！

熱中症とは？

気温が高い中で、作業や運動をすると、体内の水分や塩分の均衡が崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、しびれやめまいなどさまざまな症状を起こすのが熱中症です。屋外だけでなく室内でも熱中症が多く発生します。梅雨が明け、急に暑くなる7月は体が暑さに慣れていないため、例年、熱中症による緊急搬送患者や死亡者数が増加しています。正しい知識と情報を利用して、熱中症から身を守りましょう。

平成26年度 熱中症搬送件数割合（宮崎市）



熱中症の症状とその対処法

重症度	症状	対処
重症度1	手足のしびれ、めまい・立ちくらみ、筋肉のこむら返り、気分不良	涼しい場所へ移動、安静にする。冷たい水分や塩分を補給する。
重症度2	頭痛、吐き気・嘔吐、 <small>おうと</small> 倦怠感、 <small>けんたい</small> 軽い意識障害	重症度1の対処と併せて、衣服を緩め、濡れたタオルや氷などで体（首の両脇・脇の下・股関節）を積極的に冷やす。水を掛けてうちわであおぐことも効果的。
重症度3	意識障害（会話がおかしい、意識消失）、けいれん、まっすぐに歩けない・走れない、体が暑い	重症度1～2の対処と併せて、自力で水が飲めない、動けない、意識消失、全身けいれんがある時はためらわずに救急車を要請する。

熱中症の予防法

- ①温度に注意しましょう！
 - ・気温30度、湿度65%を超えたら熱中症の危険性が高まるので扇風機やエアコンを上手に利用して、室温28度前後を保つ。
 - ・日陰を歩いたり、帽子をかぶったりして日差しをさえぎる。
 - ・クールビズに取り組む。
- ②体調管理に努めましょう！
 - ・日頃から睡眠をとり、屋外で暑さや疲れを感じたら休む。
 - ・朝食を取り、朝からしっかり栄養と水分を補給する。
 - ・1日1回は汗をかく運動をして、体温調整機能を鍛える。
- ③小まめに水分補給を行いましょう！
 - ・喉が渇いてなくてもコップ一杯の水を飲む。外出時は水分を携帯する。
 - ・夜間でも熱中症は起こるため、枕元に水を置き、目が覚めたら飲む。
 - ・水分だけでなく、塩分が含まれるスポーツドリンクを飲む。
 - ・アルコールやコーヒーなどのカフェインを含む飲み物は利尿作用があり、体内の水分を尿に変えてしまうため避ける。

休息所の紹介

毎年7月～9月末まで市内公共施設に休息所を開設しています。外出時、気分不良を感じたときや、休憩をしたいときにお立ち寄りください。

9月まで、熱中症予防情報を発信

宮崎市保健所では、「Facebook宮崎市保健所 小顔本町」にて環境省熱中症予防情報サイトの暑さ指数を基に注意喚起を行っています。お出掛けの際などにご利用ください。



小まめな水分補給を心掛けましょう！



健康支援課 主任事 湯地 佳代

[問]健康支援課 ☎29-5286

健康相談のご案内

皆さんの体調に合わせた健康相談を受け付けます。健診結果を踏まえてのご相談なども受け付けますので、どうぞ気軽にお越しください。

- 内容 / 血圧測定、体脂肪測定、尿検査、栄養相談、健康に関する相談
- 日程 / 7月27日(月)、9月7日(月)、11月9日(月)9時30分～11時30分
- 場所 / 佐土原保健センター
- 対象 / 市内在住の人
- 料金 / 無料
- 持参するもの / 健康手帳、健診結果
- [問]佐土原保健センター ☎73-1115



ヘルシークッキング教室

- 高血圧予防の講話、調理実習、試食を行います。
- 日時 / 8月21日(金)10時～12時30分(9時45分より受け付け)
- 場所 / 市保健所・中央保健センター
- 対象 / 市内在中の20歳以上の人
- 定員 / 30人 ■料金 / 500円
- 持参するもの / エプロン、三角巾、筆記用具、健診結果
- 申し込み / 電話で、8月7日(金)までに健康支援課へ。
- [問]健康支援課 ☎29-5286

認知症サポーター養成講座

- あなたや身近な大切な人が、認知症になったらどうしますか？この講座は、認知症についての正しい知識や認知症の人との接し方を学ぶための講座です。小学生や中学生向けのテキストも用意していますので、お気軽にお申し込みください。
- 日時 / 7月30日(木)・31日(金)
 - ①14時～15時30分②18時～19時30分(両日とも2回開催)。
- ※いずれか1回のみの受講で認知症サポーターになれます。
- 場所 / 宮崎市民プラザ
- 対象 / 市内在住または在勤の人で高校生以上(小・中学生は保護者同伴で可)
- 定員 / 各30人 ■持参するもの / 筆記用具
- 申し込み / 電話で、7月22日(水)までにコールセンター(☎25-2111)へ。多いときは抽選。
- [問]長寿支援課 ☎21-1773

ここに関する講話や相談を受け付けます

- ①精神科医によるこころの健康相談
※既に精神科へ通院している人は、主治医にご相談ください。
- ②臨床心理士によるうつ病の講話
- ③保健師によるアルコール依存症者への対応を学ぶための講話
※②③は、家族同士の分かち合いの時間も設けています。
- 日時 / ①7月23日(木)13時30分～14時20分、14時30分～15時20分、15時30分～16時20分
②7月29日(水)13時30分～16時
③8月12日(水)13時30分～16時
- 場所 / 市保健所・中央保健センター ■対象 / 市内在住の人
- 申し込み / 電話で、前日までに健康支援課へ。
- [問]健康支援課 ☎29-5286

歯とお口の健康相談

- 歯科健診・相談、ブラッシング指導などを行います。(治療はしません)
- 日時 / 8月3日・10日・17日・24日(月)9時30分～11時30分、13時30分～16時
- 場所 / 市保健所・中央保健センター ■対象 / 市内在住の人
- 持参するもの / 歯ブラシ、健康手帳(持っている人)、親子(母子)健康手帳
- 申し込み / 電話で、事前に健康支援課へ。
- [問]健康支援課 ☎29-5286

腸管出血性大腸菌感染症の予防

- 夏場に患者が急増するO157などの腸管出血性大腸菌感染症は、抵抗力の低い乳幼児や高齢者では重症化することがあり、注意が必要です。感染予防のポイントを守って暑い夏を元気に過ごしましょう。
- 【症状】2～9日の潜伏期間の後、主に腹痛、下痢、血便などの症状が現れます。吐き気、嘔吐、発熱などを伴う場合もあります。※腹痛や下痢などの症状が現れたら早めに医療機関を受診しましょう。
- 【予防のポイント】
 - ① **しっかり手を洗う** (ポイント1) 食事の前やトイレやおむつ交換の後は、しっかり手を洗いましょう。
 - ② **食品を衛生的に扱う** (ポイント2) 菌の付着した肉や野菜などは、加熱調理を。調理器具は清潔に使いましょう。
 - ③ **入浴やプールに注意** (ポイント3) 症状のある人はシャワーまたは掛け湯を。プールの利用も控えましょう。
- [問]健康支援課 ☎29-5286

株式会社九州水道修理サービス <http://www.suidou-shuuri.jp> 広告

TOTO GREENMAX4.8 最新型超節水ピュアレストQR

当社通常価格 213,000円 **58% OFF!!** 限定10セット **88,000円** [税別]

少ない水でも効率よく洗浄!! 大洗浄4.8L、小洗浄3.6LのGREENMAX4.8トイレ。13Lの従来タイプと比べ約71%の節水効率を実現。年間約1万4200円(お風呂223杯分)の水代が節約可能。※メーカー調べ

【試験条件】年間使用回数:365日 家族4人(男性2名・女性2名) 大1回/日・小3回/日・人
【引用先】省エネ・節水住宅推進アプローチャック(単価)上下水道:265円(税込)/㎡

【保証】14,200円の節約が可能

0120-48-8919 年中無休の365日電話対応
宮崎支社:宮崎市島之内7343-3
福岡支社:福岡市東区東区3191