

PICK UP
熱中症対策は4月から！

熱中症とは？

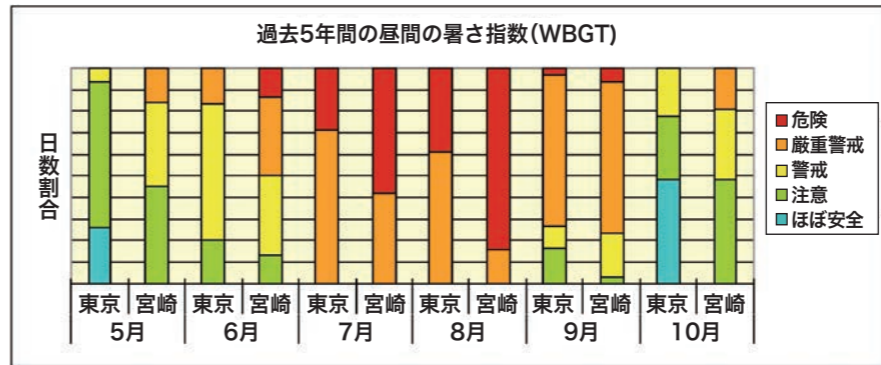
気温が高い中で、作業や運動をすると、体内の水分や塩分の均衡が崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、その結果、しびれや目まいなどの症状を起こすのが熱中症です。あまり知られていないのは、屋外だけでなく室内でも熱中症が多く発生することです。

熱中症の搬送者は平成27年5月の時点で全国2904人と、9月1か月の搬送者数よりも増加しています。春から日差しが強くなり、気温が高くなる宮崎市。今のうちから汗をかく運動習慣を身に付けるなど、早めの対策で熱中症から身を守りましょう。



健康戦隊
カイゼンジャー ピンク

高齢者や小さなお子さんは熱中症になりやすいので特に気をつけてね！



暑さ指数(WBGT)とは…
人体と外気との熱のやり取り(熱収支)に着目した指標のこと。
人体の熱収支に与える影響の大きい
①湿度
②日射・輻射など周辺の熱環境
③気温
の3つをとり入れ指標化したものです。

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。

熱中症になったときの応急処置



意識がないときは、**すぐに救急車を！**



涼しい場所へ移動し、**衣服を緩め、濡れたタオルなどで体を冷やす！**



水分、塩分の補給！

【問】健康支援課 ☎29-5286、FAX 29-5208

手話講座参加者を募集します

手話の学習経験がない人などを対象に、初心者向けの手話講座を実施します。

- 日時/①5月10日～3月14日の火曜日 19時～21時
②5月12日～3月16日の木曜日 19時～21時
③5月19日～3月16日の木曜日 13時30分～15時30分
- 会場/①市総合福祉保健センター
②清武総合福祉センター
③県立聴覚障害者センター
- 対象/市内在住または在勤で福祉に理解と熱意がある高校生以上の人
- 定員/①70人程度 ②25人程度 ③30人程度
- 料金/5,754円(テキスト代含む)
- 申し込み/往復はがきで、住所、氏名、電話番号、希望する会場を書いて、4月26日(火・当日消印有効)までに宮崎県聴覚障害者協会(〒880-0051、江平西2-1-20、☎35-5080、FAX35-5081)へ。
- [問] 障がい福祉課 ☎21-1772、FAX21-1776

高齢者等肺炎球菌予防接種を受けましょう

この予防接種は、肺炎球菌に感染することで起こる肺炎を予防する効果があります。肺炎予防のために、早めの接種と体調管理に努めましょう。



- 期間/4月1日(金)～平成29年3月31日(金)
- 場所/実施医療機関
- 料金/2,000円(対象者のうち生活保護受給者は、生活保護受給者証を医療機関で提示すると無料)
- 対象/下記の①②を満たす過去に接種を受けたことがない人
①今年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の誕生日を迎える人
②60歳以上65歳未満で、一定の条件を満たす身体障がい者手帳1級相当の人
- 持参するもの/保険証など年齢確認ができるもの
- 申し込み/直接実施医療機関に予約してください。
- [問] 健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

精神科医による「こころの健康相談」

こころの健康に関する悩みや問題を抱える本人や家族の相談に応じます。
※既に精神科に通院している人は、主治医に相談してください。

- 日時/4月28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
- 場所/市保健所 ■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、FAX29-5208

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。治療は実施しません。



- 日時/5月9日(月)、26日(木)9時30分～11時30分、13時30分～16時
- 場所/市保健所 ■対象/市内在住の人
- 料金/無料
- 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/事前に、電話またはFAXで健康支援課へ。
- [問] 健康支援課 ☎29-5286、FAX29-5208

点訳・音訳ボランティア養成講座の受講生を募集します

- 期間/5月～平成29年3月(点訳…毎月第2・第4火曜日、音訳…毎月第1・第3金曜日)
- 時間/13時30分～15時30分
- 場所/県立視覚障害者センター(江平西2-1-20、宮崎県生活情報センター1階)
- 対象・定員/講習終了後の奉仕活動が可能の人。(点訳については、パソコンを持参できる人。音訳については、パソコンの操作ができる人)
- 受講料/無料(テキスト代は実費負担)
- 申し込み/電話またはFAXで、希望する講座名(点訳または和訳)、氏名、住所、電話番号を4月15日(金)までに県立視覚障害者センター(☎22-5670、FAX38-8730、水曜・祝日を除く)へ。



お家の外壁の塗替え、建物の雨漏れや水漏れは **スイケン**にお任せ！

一戸建てからアパート、ビルまで承ります！その建物にあった機能の塗料を、プロが選びます！

- 総合防水・塗装工事
- 外装調査・診断
- 内装工事設計・施工
- 遮熱・断熱工事
- 大規模修繕コンサルティング
- 外装改修・耐震補強

見積無料

創業40年以上だから安心 長期保証・定期点検

女性職人・営業による 女性ならではの きめ細かい調査・施工

カラーシミュレーション した塗装後のイメージを 画像でご提案

株式会社 **スイケン** ☎0120-271-558

〒880-0927 宮崎市源藤町葉山205番地2
TEL (0985)78-2558(代) http://www.m-suiken.jp/
FAX (0985)78-2557 E-mail info@m-suiken.jp

相談窓口

- 自殺予防こころのダイヤル 【相談日時】月・水・金・日曜 20:00～23:00
【問】宮崎自殺防止センター ☎77-9090
- こころの悩み
流産、死産、病気などで子どもを亡くされた人の相談(グリーフケアはあと)
【問】当事者の会 ☎080-8589-3216 【相談日時】月～金曜 9:00～17:00
メンタルサポートコースtep ☎080-8589-3215 【相談日時】木曜 9:30～15:30
- 人間関係
臨床心理士による生き方・こころの相談(要予約) 【相談日時】5/12(木)14:00～16:00
弁護士による法律相談(要予約) 【相談日時】5/18(水)14:00～16:30
【問】宮崎市男女共同参画センター ☎25-2057(9:00～16:30は、男女共同に関する相談も受け付けます)
- 虐待など
【相談日時】月～金曜 8:30～17:15(祝・休日、年末年始を除く)
【問】児童虐待の相談…子育て支援課 家庭児童相談室 ☎21-1766
高齢者虐待の相談…長寿支援課(☎21-1773)または各地域包括支援センター
障がい者虐待の相談…障がい福祉課(☎21-1772)または市障がい者総合サポートセンター(☎63-2688)

市では、左記の相談以外にも、弁護士による法律相談などさまざまな相談を受け付けています。詳しくは市のホームページからも確認できます。