

熱中症

声を掛け合い 地域ぐるみで熱中症を防ぎましょう

熱中症は、例年、梅雨入り前の5月ごろから発生し、7月下旬から8月上旬にピークを迎えます。急な気候の変化に対応できるよう、今の時期から熱中症について正しく理解し、予防に努めましょう。



■熱中症とは 暑さにより体内の水分や塩分（ナトリウム）のバランスが崩れ、体温調節ができなくなることで発症する症状の総称です。次の症状がある場合は、熱中症の可能性がります。重症の場合は命に関わることもありますので、注意が必要です。また、子どもや高齢者は熱中症弱者といわれ、熱中症にかかりやすい傾向があります。

- ▽軽症 めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗が止まらない。
- ▽中症 頭痛・吐き気・体がだるい（倦怠感）・力が入らない（虚脱感）。
- ▽重症 意識がない・けいれん・高い体温・まっすぐ歩けない・走れない。

■こんな日は注意

- ▽気温が28度以上。
- ▽湿度が70パーセント以上。
- ▽風が弱い。

▽急に暑くなった。

■熱中症を防ぐ4つのポイント

- ▽日常生活での予防 食事・睡眠をしっかりとする、水分・塩分を小まめにとる、本格的な夏を迎える前に、少しずつ体を暑さに慣らす。
- ▽室内での予防 エアコン・扇風機を上手に使う、部屋の風通しを良くする。
- ▽外出時の予防 涼しい服装、日傘や帽子を利用、涼しい場所（日陰）・施設などを利用し小まめに休息。
- ▽体調に合わせた予防 自分の体調に合わせて活動、小まめな体温測定、保冷材・冷たいタオルなどによる体の冷却。

■熱中症が疑われる時の応急処置

- ▽風通しの良い日陰や涼しい場所に避難させる。
- ▽衣服をゆるめて楽にし、皮ふに水をかけてうちわで扇ぐことで体を冷やす。
- ▽水分を自力で摂取できるなら水分・塩分を補給する（意識がないときは口から水分を入れるのは禁物）。
- ▽意識がない場合や症状が改善しない場合は医療機関に搬送する。

☎健康増進課 ☎(626)1126

民生委員

ご存じですか あなたのまちの民生委員・児童委員 民生委員制度は、今年創設100周年を迎えました



▲民生委員制度100周年
シンボルマーク

地域の身近な相談相手として必要な支援を行うのが、「民生委員・児童委員」です。誰もが安心して暮らせる地域づくりのために、さまざまな活動をしている「民生委員・児童委員」について知り、活動へのご理解をいただくとともに、生活の困りごとがあったときには、地域の民生委員・児童委員にご相談ください。

■身近な相談相手 「民生委員」は、厚生労働大臣から委嘱を受け、地域の生活困窮者・障がい者・高齢者に関する生活や福祉全般に関する問題について、住民から相談を受けるとともに、関係機関・専門機関を紹介するなど、地域の福祉増進に努めています。また、「児童委員」も兼ねており、妊産婦・児童に関わる問題についても相談に応じ、支援しています。民生委員・児童委員には守秘義務があり、相談した人の秘密は守られます。なお、「市担当民生委員・児童委員証」を携帯していますので、訪問を受け

こんなことで相談したいことはありませんか

- 高齢者に関すること
 - ▽独り暮らしで不安なこと▽介護
 - 障がい児・者に関すること
 - ▽外出時の支援▽障がい者手帳の交付
- 子どもに関すること
 - ▽妊娠、子育て▽いじめ▽虐待
 - その他福祉に関すること
 - ▽健康、医療▽福祉サービス▽生活保護

た際は提示を求めてください。

■民生委員・児童委員の日 全国民生委員児童委員連合会は、5月12日を「民生委員・児童委員の日」とし、また、5月12～18日を活動強化週間としています。市民生委員児童委員協議会では、独り暮らし高齢者の見守りや民生委員活動のPRを行うなど、さまざまな取り組みを行っています。

■担当の民生委員・児童委員 市では、39地区の連合自治会ごとに、民生委員・児童委員がいます。お住まいの地域の民生委員・児童委員について、詳しくは、生活福祉第1課 ☎(632)2373へ。

◎フリーダイヤル自殺予防いのちの電話 ▽日時 5月10日午前8時～11日午前8時（24時間）▽内容 死にたい・死のうと思っている人や、周囲にこのような人がいるときなどの自殺予防相談▽フリーダイヤル ☎0120(783)556。☎栃木いのちの電話事務局 ☎(622)7970、保健予防課 ☎(626)1114

本文中に記載がないものは、原則として、対象となっても、費用無料、申込不要（定員の記載があり申込の記載がないものも、当日、直接会場へ）。HP ホームページ、Eメールアドレス、☑ 地域コミュニティセンター、☑ 市民活動センター、☑ 市民活動センター、☑ 市民活動センター

禁煙

大切な人を守るために たばこについて考えてみませんか 5月31日は世界禁煙デー、5月31日～6月6日は禁煙週間

■**受動喫煙とは** 自分の意思とは無関係にたばこの煙を吸うことです。たばこの煙の中には、約250種類の有害物質が含まれており、たばこを吸う本人のみならず、周囲の人の健康にも影響を与えます。

■**受動喫煙を防止するために** 家庭内で受動喫煙を防ぐために換気扇の下で喫煙しても、たばこの煙を完全に排気することはできません。また、ベランダや玄関先で喫煙した場合は、サッシの窓の隙間などから室内に煙が流れ込むため、自宅だけでなく近隣の住民に対する配慮も大切です。

■**禁煙を希望する人を応援します** たばこに含まれるニコチンは依存性が高く、1人で禁煙することが難しいこともあります。1人で悩まず次のサポートなどをご利用ください。詳しくは、市HPをご覧ください。

▽うつのみや禁煙応援薬局 市薬剤師会が認定する薬局で、無料で禁煙相談を受けることができます。

▽医療機関での禁煙治療（禁煙外来） 禁煙を希

望する人が一定の条件を満たすと医療機関での禁煙治療に健康保険が適用されます。

■とちぎ禁煙・分煙推進店登録店・施設を募集

市では、市民の皆さんの受動喫煙の機会を減らすため、禁煙・分煙に取り組む店舗・施設を「とちぎ禁煙・分煙推進店（施設）」として登録し、ステッカーを送付しています。ステッカーを店舗・施設の入口などに掲示することにより、受動喫煙防止に積極的に取り組んでいることを利用者にPRすることができます。

▽内容 敷地内禁煙（金色ステッカー）、建物内禁煙（銀色ステッカー）、空間分煙（銅色ステッカー）。

▽申込 健康増進課（竹林町・保健所内）に置いてある申込書（市HPからも取り出し可）に必要事項を書き、直接または送付・ファクスで、〒321-0974竹林町972、健康増進課 ☎（626）1126、FAX（627）9244へ。



消費者
月間

行動しよう 消費者の未来へ 毎年5月は消費者月間です

現在、急速な高齢化や高度情報化の進展により、消費者を取り巻く環境は日々変化し続けています。このような中、消費者トラブルに遭わないためには、日常にどのようなトラブルが潜んでいるのか、その対処法はどうすればよいかを知ることが大切です。

この機会に消費生活について関心を持ち、消費生活トラブルに遭わないように気を付けましょう。

■**消費生活センターに相談しましょう** 悪質商法・契約トラブル、不当表示、製品事故、多重債務などの消費生活に関する相談を受け付けています。トラブルに遭った場合は、すぐに消費生活センター（馬場通り4丁目・5階） ☎（616）1547へご相談ください。

■消費生活出前講座をご利用ください



消費生活相談員が地域のコミュニティセンターや公民館、学校などに出向き、寸劇や替え歌などを入れながら消費者トラブルの原因

や対処法などについて講話します。

▽申込 開催希望日の1カ月前までに、電話で、消費生活センター ☎（616）1561へ。

■**消費生活パネル展** 日常に潜む消費生活トラブルに遭わないよう、消費生活に関する知識を深めてもらうため、さまざまなトラブル事例などを紹介したパネル展を開催します。

▽期日・会場 5月12日まで＝市役所1階市民ホール、5月13～19日＝城山区（大谷町）、5月20～26日＝富屋区（徳次郎町）、5月27～6月2日＝清原区（清原工業団地）。

■県「消費者カステップアップ講座」

▽日時 6月27日、7月11・25日、8月8・22日、9月5日。午前10時～午後3時。全6回。

▽会場 県庁（塙田1丁目）。

▽内容 消費生活に関する基礎知識を学ぶ。

▽対象 消費生活に関する知識を学びたい、地域で消費者啓発活動に積極的に取り組む意欲や関心がある人。過去に消費生活リーダー養成講座を受講したことのある人も受講可。

▽申込 消費生活センターに置いてある申込書に必要事項を書き、5月26日までに、直接、消費生活センター ☎（616）1561へ。

◎**自死遺族支援 わかちあいの会「こもれび」** ▽日時 5月6・20日（土）、午後2時～4時 ▽会場 とちぎ福祉プラザ（若草1丁目） ▽内容 大切な人を自死により亡くした人々の思いを分かち合う ▽対象 家族や身近な人を自死で亡くした人 ▽費用 200円。 ☎ 栃木いのちの電話事務局 ☎（622）7970、保健予防課 ☎（626）1114