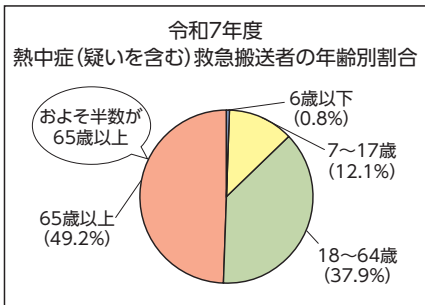




熱中症は、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神など、さまざまな症状を来し、最悪の場合は死に至る疾患です。

■高齢者や子ども、障がいのある人は特に注意

熱中症患者のおよそ半数は、65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や、体の調整機能が低下しているため、注意が必要です。また、子どもは体温の調節機能がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。



■「熱中症警戒アラート」発表時の徹底した予防行動

- ▼外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう。
- ▼熱中症リスクが高い人に声を掛けましょう。
- ▼外での運動は、原則、中止または延期にしましょう。
- ▼普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう。
- ▼暑さ指数(WBGT)を確認しましょう。

熱中症は誰でもなる可能性がありますので、熱中症予防に対する正しい知識を持ち、暑さへの対策を十分に行いましょう。

健康増進課 ☎ (626) 1126

■熱中症予防啓発動画配信

健康増進課公式YouTube「健康つつみやきちゃんねる」で配信中です。ぜひ、ご覧ください。



▲STOP!熱中症

■「暑さ指数計」を貸し出します

市内の地域団体などに、「暑さ指数計」の貸し出しを行っています。申し込み方法など、詳しくは、健康増進課へ。



クーリングシェルターなどをご利用ください

熱中症避難所やクーリングシェルターでは、誰でも気軽に、一時的に暑さをしのぎ、ひと涼みできますので、外出時の熱中症対策にご利用ください。各施設の所在地など、詳しくは、市☎やまちかど情報マップ☎をご覧ください。



▲まちかど情報マップ☎



その求人、大丈夫？

気を付けよう 闇バイト



ID 1039384

SNSや個人間の求人アプリ、ネット掲示板などで、募集しているアルバイト情報には、闇バイトが潜んでいるかもしれません。闇バイトはアルバイトではなく、犯罪です。一度加担してしまうと抜け出すことが

難しく、自分や家族などに危害が及ぶケースがあります。自分や大切な人たちを守るため、闇バイトについての理解を深め、近づかないようにしましょう。

生活安心課 ☎ (632) 2137

▼闇バイトに関わらないために 楽に大金を稼げるアルバイトは存在しません。「即日入金」、「高額バイト」などのような怪しいキーワードがあったら、まずは疑ってください。また、運転免許証などの提出が求められたり、連絡手段が電話ではなく、秘匿性の高いメッセージアプリやダイレクトメッセージが指定されたりするのも闇バイトの特徴です。

独りで決めない、悩まないことが大切です。少しでも怪しいと思ったら、警察や家族・友達など、周りの人に相談してください。

▼闇バイトに関わってしまったら 警察庁では闇バイト対策を推進しています。自分自身だけでなく、家族や友達の中でも不安に思うことがあったら、最寄りの警察署や警察相談ダイヤル ☎ #9110、ヤングテレホン ☎ 0120(87)4152へ相談してください。



▲市☎「その求人、闇バイトかも?」

気軽にできる防犯活動

「宮を守り隊」募集中！ ID 1041067

ながら見守り

宮を守り隊として、日常生活の見守り活動をしていただきます。

ドライブレコーダー搭載車両の「ながら見守り」

ドライブレコーダー搭載車両を「動く防犯カメラ」として活用します。

防犯カメラの見える化

既存の外向き防犯カメラを活用します。



▼対象 市内在住か通勤通学する、事業の趣旨に賛同し、自身の責任で活動に協力できる人。市内に所在する事業者、団体など。

▼その他 協力者には、「宮を守り隊」として活動していることを周囲に示すグッズを配布します。申込方法など、詳しくは、市☎をご覧ください。



▲市☎「宮を守り隊の参加者を募集します」