

熱中症を
侮らないで!

みんなで声をかけあって 熱中症を予防しましょう!

健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

熱中症の基礎知識

熱中症とは…?

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かなかったりすることによって、体内に熱が溜まって起こります。

室内にいれば大丈夫…?

屋外だけでなく、室内で何もしないときでも発症します。すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れる、必要に応じてエアコンなどの冷房を使用するなど、部屋

に熱がこもらないように気をつけましょう。

いつごろから…?

7～8月に救急搬送は多くなりますが、熱中症の発症は、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、身体が暑さに慣れていないときに起こりやすいことを覚えておきましょう。

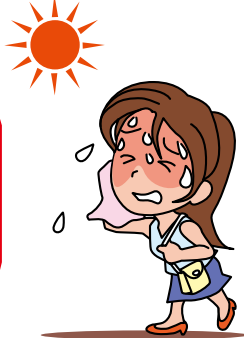
どのような症状なの?

めまいや立ちくらみ、大量の汗、頭痛、吐き気などさまざまな症状があります(右表も参照)。

重症度Ⅰ(軽)	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない
重症度Ⅱ(中)	頭痛、吐き気、体がだるい(倦怠感)、虚脱感
重症度Ⅲ(重)	意識がない、けいれん、体温が高い、呼びかけに反応しない、吐き気がひどい、まっすぐに歩けない・走れない

注意すべき環境因子

- 気温が高い、湿度が高い
- 風が弱い、日差しが強い
- 照り返しが強い
- 急に暑くなった



熱中症予防のための5つのポイント

①温度に気を配ろう

今いるところの温度や、これから行くところの温度を温度計や天気予報で知るようにしましょう。

②飲み物を持ち歩こう

いつでもどこでも水分補給ができるように、飲み物を持ち歩きましょう。

③休息をとろう

寝苦しい夜は、空気の通り(気流)をよくしたり、通気性の良い寝具を使うなどして、ぐっすり眠れる工夫をしましょう。

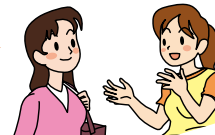
④栄養をとろう

朝ごはんをしっかり食べること、バランスよく食べることも大切です。夏は暑さでエネルギーを消耗しやすいです。夏バテを甘く見ないで、無理なく栄養補給をしましょう。

⑤声をかけあおう

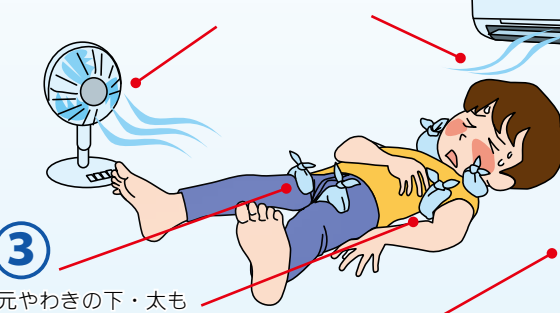
家族やご近所同士で、「水分とってる?」など声を掛け合いましょう。

暑くなるから、こまめに水分をとろうね!



症状が出たら・・・

① 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風を当て、体を冷やす。



③ 首元やわきの下・太ももの付け根など、太い血管の部分を冷やす。

② 飲めるようなら、水分を少量ずつ取らせる

◆冷やす場所のポイント

体の表面近くに太い静脈がある場所を冷やすことが最も効果的です。首元・わきの下・太ももの付け根(鼠径部)などです。そこに保冷剤や氷枕(なければ自動販売機で買ったペットボトルや缶)をタオルで包んで冷やしましょう。

◆補給ポイント

冷たい飲み物を飲ませましょう。冷たい飲み物は、上昇した体温を下げることに効果があります。同時に、脱水状態の改善にもなります。応答が明瞭で、意識がはっきりしているなら、水分を口から与えましょう。

水分補給の注意点

呼びかけや刺激を与えても反応がおかしい、応えない(意識障害がある)場合、口から水分を補給すると誤って水分が気道に流れ込む可能性があります。

また「吐き気を訴える」「吐く」という症状は、すでに胃腸の動きが鈍っている証拠です。これらの場合は、口からの水分補給が危険な場合がありますので、救急車を呼びましょう。

環境省熱中症予防情報サイト

熱中症予防に関する情報(「暑さ指数」など)が発信されています。



新庁舎建設工事に伴う 来庁者用駐車場などの位置変更について

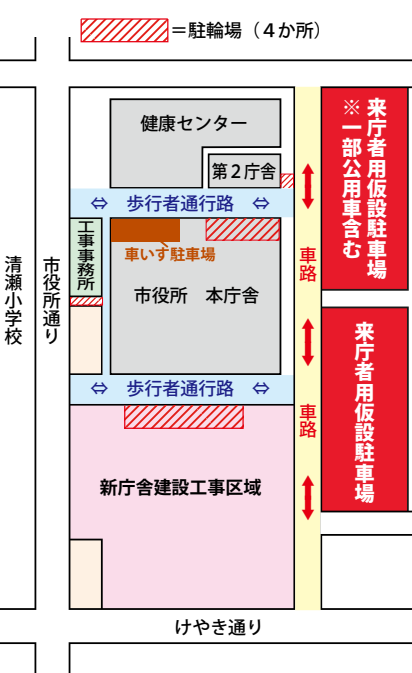
新庁舎建設工事を行うため、6月20日(木)より市役所本庁舎及び健康センター前の来庁者用駐車場位置を変更します。現在の駐車場は新庁舎建設地となるため、工事フェンスで囲われ、使用することができなくなりますのでご注意ください。

市役所及び健康センターへ自動車でお越しの際は、右図を参照し、市役所東側来庁者用仮設駐車場をご利用ください。また、バス停位置の変更はありませんが、車いす使用者用駐車場及び来庁者用駐輪場は右図のとおり位置を変更します。なお新庁舎建設工事中は、現庁舎で継続して業務を行います。

工事開始に伴い、来庁者用駐車場・駐輪場の位置変更や、大型車両の通行などにより、近隣の皆さま及び来庁の皆さまにはご不便とご迷惑をお掛けしますが、安全に

工事を進めていきますので、ご理解とご協力をお願いします。

☎新庁舎建設室 ☎042-497-1805



義務教育就学児医療費助成制度の 申請はお済みですか?

10月1日以降有効な義務教育就学児医療費助成制度医療証(マルチ医療証)については、平成31年度の所得額(平成30年中の収入額・控除額・扶養人数等)を基に審査を行います。

所得制限額の超過によりマルチ医療証の資格がなかった方で、所得額が所得制限内(右表参照)になった方は、新たに交付申請が必要です。交付を希望される方は、下記申請期間内に申請してください。【申請期間】6月17日(月)～8月30日(金)①対象児童の健康保険証(郵送の場合は健康保険証の写し)②印鑑③来庁者の身元が確認できる書類(運転免許証、健康保険証など)④子育て支援課助成係 ☎042-497-2088

【参考：所得額の確認目安】

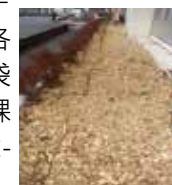
◎給与と所得者のみの方＝源泉徴収票の「給与と所得控除後の金額の欄」◎自営業者などで確定申告をしている方＝確定申告書の「所得金額の合計の欄」※申請期間経過後も随時受け付けますが、助成開始日が遅れる場合がありますのでご注意ください。

扶養親族等人数	所得制限額(円)
0人	6,220,000
1人	6,600,000
2人	6,980,000
3人	7,360,000
4人	7,740,000
5人	8,120,000
6人	8,500,000

「清瀬ウッドチップ」絶賛販売中!

「清瀬ウッドチップ」は、市内でせん定した樹木から製造しており、庭などに深く敷き詰めすることで、日光を遮断し、雑草の発芽を抑制する効果があります。人気商品のため、納品までに時間がかかることがありますので、お早めにご予約ください。なお、市内在住の方には、5袋以上の購入で自宅

にお届けするサービスも行っています。ぜひご利用ください。【販売商品】「清瀬ウッドチップ」【園芸用清瀬スモールチップ】【価格】各1袋200円(45kg袋)袋に約7㎡④総務課 営繕係 ☎042-492-5111 (内線524)



春の叙勲

清瀬市では次の方々が受章されました。おめでとうございます

瑞宝単光章



杉浦 保彦さん(71歳)
元警視庁警部補(警察功労)

瑞宝中綬章



高山 巖さん(79歳)
埼玉大学名誉教授(教育研究功労)

瑞宝双光章

三島 三夫さん(71歳)
元警視庁警部(警察功労)

旭日小綬章

齊藤 正彦さん(74歳)平成31年2月17日ご逝去
元清瀬市議会議員(地方自治功労)

女性起業応援事業2019 きよせ de フェスタ

3市(清瀬市・東久留米市・西東京市)で起業を目指す、起業している女性たちが出席するフェスタを開催します。

④11月23日(土)午前11時～午後4時男女共同参画センター

◇出展者募集◇
起業に一歩踏み出そう!女性性が事業活動の主体で、拠点を3市いづれかに置き3市で事業活動をしている団体または個人【出展内容】ブース出展＝物販、サービスの紹介、飲食など。ブース内でのミニワークショップ可(ブース台のサイズ:180㌢×45㌢を予定)。ワークショップ出展

(50分程度・6～8人向けのプログラム)は、決定後調整【出展者応募方法】7月12日(午後5時必着)までに、男女共同参画センター他公共施設に置いてある出展申込書(市ホームページからダウンロード)に必要事項を記入し、商品やサービスのイメージがわかる写真、必要書類(営業許可書、資格書など)を同封のうえ、郵送または直接男女共同参画センター ☎042-495-7002へ ※書類選考のうえ、出展者を決定。※出展者は当日保育をつけることができません(無料)。出展申込時に申し出てください。

第3回 世界を結核から守る “KIYOSE国際会議”

◇清瀬で学ぶ世界の医師・看護師たちへ結核研究所JICA国際研修受講生と話そう～
結核医療で世界的に名高い清瀬市と結核のかかわりを、市民の皆さんに知っていただくための「KIYOSE国際会議」を今年も開催します。④7月6日(土)午後1時～4時④児童センター④第1部＝アルパ奏者・池山由香氏による演奏、講演「療養所の町から世界の健康都市KIYOSEへ」(演者:結核予防会

ネルディスカッション「結核対策のオリンピック・パラリンピックをKIYOSEで(通訳あり)」座長:結核予防会結核研究所所長 加藤誠也氏、五中吹奏楽部による演奏、第2部＝「JICA国際研修受講生と話そう!」高校生・大学生など若い世代とJICA国際研修受講生との交流の場を設けます。国際協力や医療、英語に関心をお持ちの皆さんの参加をお待ちしています。④公益財団法人結核予防会本部 ☎03-3292-9211

社会福祉法人 上宮会
清瀬リハビリテーション病院

診療科目	内科、呼吸器科、消化器科、小児科、リハビリテーション科、歯科(総合リハビリテーション施設)						
病床数	168床						
診療受付時間	<table border="1"> <tr> <th>診療科目</th> <th>時間</th> </tr> <tr> <td>内科・小児科</td> <td>月～金 9:00～11:30 土 9:00～16:30 日 休診</td> </tr> <tr> <td>歯科</td> <td>火水木土 9:00～11:40 13:00～16:30</td> </tr> </table>	診療科目	時間	内科・小児科	月～金 9:00～11:30 土 9:00～16:30 日 休診	歯科	火水木土 9:00～11:40 13:00～16:30
診療科目	時間						
内科・小児科	月～金 9:00～11:30 土 9:00～16:30 日 休診						
歯科	火水木土 9:00～11:40 13:00～16:30						

☎042-493-6111 〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-33
http://www.kiyose-reha.jp

社会福祉法人 上宮会
特別養護老人ホーム(指定介護老人福祉施設) 上宮園

特 養	定員 100床
ショートステイ	定員 8床(他空床利用10床)
デイサービス	1日 25名
居宅介護支援事業所	

特養・ショートステイ ☎042-493-6118 ☎042-494-1990 ☎042-491-3200
〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-31 http://www.jyogu.com/jyoguen/

未経験でもOK! 働きながら成長できる環境です。

月給	197,040円～260,840円 ※変則2交代制
時間	①早番7:00～15:30 ③日勤8:45～17:15 ②夜勤16:00～翌9:00 ④夜勤10:30～19:00
待遇	昇給1回、賞与2回(4.3ヶ月/平成30年度実績)、退職金制度、社保完備、交通費全額支給、制服貸与、車通勤可、各種福利厚生、看護師宿舎、保育所完備(昼間)

社会福祉法人 信愛報恩会
信愛病院 ☎042-491-3211 (人事総務課) 所在地 清瀬市梅園2-5-9
山科まで ホームページ http://www.shin-ai.or.jp
清瀬市・アクセス方法 西武池袋線秋津駅12分 清瀬駅南口バス 久米川行 上宮下車徒歩5分 ★病院無料バスも運行しています。

資格不要
研修体制も充実しています!