

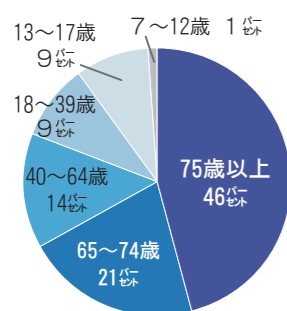


季節の変わり目に 熱中症対策してますか？

【問い合わせ】消防本部警防課(☎22-6124)、健康づくり課(☎41-3613)

熱中症は、暑さの厳しくなる7～8月に多く発生しています。しかし、まだ体が暑さに慣れていない5～6月も、体がうまく汗を出すことができないことがあり、熱中症になりやすいと言われています。以下のような対策をして熱中症を予防しましょう！

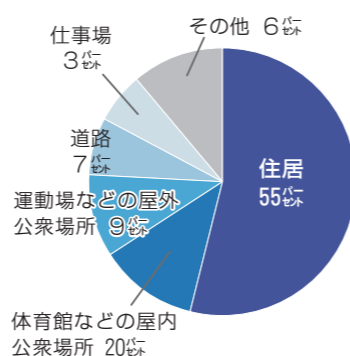
昨年度の市内の熱中症による救急搬送状況



昨年度の市内の熱中症による搬送件数は96件

年齢別の搬送割合
高齢者は若い人に比べて、汗をかくななどの体温調節機能が低くなるため、熱中症になりやすくなります。

場所別の搬送割合
「住居」では、エアコンを使わないまま暑い部屋で過ごしていたことによる発生例があります。



熱中症予防のポイント

■暑くなるより前に行う予防

- 運動や入浴などで汗をかき、体を暑さに慣れさせておく
- 日頃から栄養バランスの良い食事と適切な運動を心掛ける

■暑くなってから行う予防

- 吸水性や速乾性のある、通気性の良い服を着る
- 外出時は、日傘や帽子を着用し、直射日光を避ける
- 扇風機やエアコンを使用して、快適な室温で過ごす

- 喉が渇く前にこまめに水分補給をする
- 大量に汗をかいたときは塩分も補給する

熱中症警戒アラートを確認しましょう！

熱中症になる危険性が高くなると予測されたときに、国が注意を呼び掛けます。発表されたときは特に熱中症に注意しましょう。



このような症状に注意！ 熱中症の症状と対処方法

熱中症になると、体内の水分や塩分の量が減少し、血液の流れが滞ります。その結果、体内に熱がこもり、次のような症状が現れます。

【軽症】

▶めまい、立ちくらみがする ▶生あくびが出る ▶大量の発汗 ▶筋肉痛や筋肉のこむら返り

【中等症】

▶吐き気がする、吐く ▶頭痛 ▶体がだるい ▶意識がおかしい

【重症】

▶体が熱い ▶まっすぐ歩けない ▶呼び掛けに対し返事がおかしい ▶意識がない

熱中症の人への応急処置

- 涼しい場所へ避難させる
 - 服を脱がせて、首の周りや脇の下、足の付け根などを冷やす
 - 水分・塩分を補給させる
- ※応急処置をしても症状が改善しないときは、医療機関を受診しましょう

こんな時はすぐに119番！
▶意識がない ▶自力で水が飲めない ▶ぐったりしている



もしもに備えて ブロック塀の除却費などを支援します

【問い合わせ】新館建築住宅課(☎41-3567)

市では、通学路などに面するブロック塀など(※)が地震で倒壊しないよう、除却や耐震診断などの費用の一部を支援しています。

※補強コンクリートブロック造、石造、れんが造などによる塀

■対象となるブロック塀などの主な要件

- 道路または敷地からの高さが原則1.2メートルを超えるもののうち、次のいずれかに該当するものに面するもの
- 避難地(指定緊急避難場所および指定避難所)
- 通学路(小中学校、幼稚園、保育園、認定こども園などに通う子どもが通行する道路)、緊急輸送道路、避難地へ安全に到達するための道路に面するもの

■補助金額 ブロック塀などの耐震診断、耐震改修、除却、建て替えに要する経費の合計額の3分の2(補助上限50万円)

■受付期間 6月9日(火)～令和9年1月8日(金)

本補助金の活用を検討している場合、事前に新館建築住宅課へご相談ください。市職員がブロック塀などを調査し、補助対象に該当するか判断します。制度について詳しくは、市ホームページをご覧ください。



既存ブロック塀の安全点検をお願いします

建築基準法の構造基準を満たしていないブロック塀や、老朽化したブロック塀などは、地震時に倒壊し二次被害を引き起こす危険があります。

ブロック塀の所有者および管理者は、下記を確認し、適正な維持管理に努めましょう。



❖ ブロック塀 安全チェックリスト ❖

- 塀の高さが地盤から2.2メートル以下である
 - 塀の厚さが10センチメートル以上ある(塀の高さが2メートル超2.2メートル以下の場合は厚さが15センチメートル以上ある)
 - 塀の高さが1.2メートルを超える場合、塀の長さ3.4メートルごとに塀の高さの5分の1以上突出した控え壁がある
 - コンクリートの基礎がある
 - 塀に傾き、ひび割れがない
 - 塀に鉄筋が入っている(分からない場合は専門家に相談しましょう)
- ※該当しない項目がある場合は、建築士や工務店などに相談し改善しましょう



お買い物ついでに「ぷらっと」お立ち寄りください まちの保健室inぷらっと花巻を開設します

市民の皆さんが体について気になることがあるとき、予約なしで健康についての相談ができます。

保健師のほか、ミニ講座の内容などに応じて管理栄養士、歯科衛生士がお待ちしておりますので、ぜひお立ち寄りください。

■日時 毎月第1水曜、午前10時30分～正午

※6月3日に第1回目を開催します

■会場 ぷらっと花巻(シーナシーナ花巻2階)

■内容 健康に関するミニ講座、健康相談、体組成測定、血圧測定、お口の機能チェック
※6月3日のミニ講座のテーマは「お口からはじめ健康づくり」です

■料金 無料



【問い合わせ】健康づくり課(☎41-3613)