



# 熱中症にご注意を!

～熱中症を予防して、元気に夏を過ごしましょう～

## 熱中症とは?

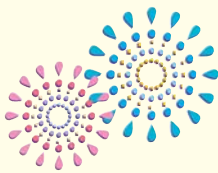
熱中症は、暑さによって大量の汗が出たり、周囲の環境に合わせた体温の調節ができなくなり、体に熱がたまることによって起きるさまざまな症状です。重症化すると**死亡することもあります**。

屋外での運動中に起こる症状だと思われがちですが、屋内で何もしていなくても発症するので注意が必要です。

### ◆過去3年間の新潟市内における熱中症救急搬送件数

	6月	7月	8月
平成27年	27(5)	130(9)	99(15)
平成28年	10(1)	68(6)	124(11)
平成29年	16(1)	113(6)	63(7)

※( )内は西蒲区の救急搬送件数



## 熱中症の症状は?

**軽症** めまい、立ちくらみ  
筋肉痛、汗が止まらない

おかしいと思ったら、  
涼しいところに移動し、  
水分補給を!

**重症** ・頭痛、吐き気、虚脱感、倦怠感  
・意識がない、けいれん  
・自分で水が飲めない  
・呼びかけに対し返事がおかしい  
・皮膚がとても熱く乾燥している

すぐに救急車を  
呼びましょう!  
(119番通報)



☎西蒲消防署地域防災課(☎0256-72-3309)  
健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)

高齢者の方は  
特に注意しま  
しょう!



## 熱中症を予防するには?



## 熱中症の応急手当は?

衣服を緩め、  
わきの下などに氷を  
当てて冷やす!



風通しの良い日陰  
に移動させる!

うちわや扇風機の  
風を当てて  
体を冷却する!

## 車の中はとても危険!

エアコンをつけているから大丈夫と思っはけません。エアコンはバッテリーの消耗が大きく、バッテリーあがりによってエアコンが停止する恐れがあります。エアコンが停止してからわずか10分程度で、車内温度は50℃を超えます。**子どもを車内に残すのは大変危険**ですので絶対にやめてください。



## 骨粗しょう症予防相談会(要予約)

期 日	会 場	受付時間
8月 9日(木)	巻地域保健福祉センター	①午前9時45分～
8月31日(金)		②午前10時15分～
		③午前10時45分～
		④午前11時15分～
		⑤午後 1時15分～
		⑥午後 1時45分～

☑骨粗しょう症予防のための生活相談、骨密度測定  
☑市内在住の18歳以上の人(骨粗しょう症で治療中の人は除く)  
各回先着10人  
☎7月5日(木)から市役所コールセンター(☎025-243-4894)へ



## 『ごみ処理施設等見学』と『ペットボトルロケット制作』体験学習

小学生を対象に、ごみ処理施設やリサイクル施設を見学し、ペットボトルからロケットを制作します

☎8月8日(水)午前8時半～午後4時半

集合場所: 西蒲区役所

☑市内ごみ処理施設、リサイクル施設の見学とペットボトルロケットの制作・打ち上げ(中之口地区公民館・中之口野球場)

☑西蒲区在住の小学生 先着40人(小学1～3年生までは保護者の参加が必要)

☎7月13日(金)までに電話で区民生活課生活環境係(☎0256-72-8312)へ。



## 🍀学んでみよう「血管のまもり方」予約制です!

糖尿病をはじめとする高血圧、脂質異常症等の生活習慣病は知らない間に血管を傷つけ、脳卒中や心臓病などの大きな病気の原因になります。生活習慣病の知識を深め、病気知らずの健康なカラダづくりを目指しましょう!!



☎①7月19日(木)、②7月30日(月) いずれも午後1時半～3時半(全2回)  
☎巻地域保健福祉センター

	内 容	講 師
①	・生活習慣病予防の取り組みと各種検査値について ・運動について、簡単ストレッチ	・健康福祉課 保健師 ・高島善史さん(健康運動指導士)
②	・歯の健康について ・食事バランスについて	・平澤貴典さん(歯科医師) ・健康福祉課 管理栄養士

※参加者は、各回の午後1時～同30分に無料で体組成測定・血管年齢測定等が出来ます

☑先着40人

持ち物 動きやすい服装、内履き、タオル、飲み物、筆記用具、前回受けた健診の結果(持っている場合)

☎7月17日(火)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)へ

## 母子保健だより

☎健康福祉課健康増進係 ☎0256-72-8372

### ♡股関節検診・母体保護相談

☎7月18日(水)午後1時半～2時半

☎巻地域保健福祉センター

☑平成30年3・4月生まれの乳児

持ち物 母子健康手帳、問診票、超音波(エコー)検査料2,800円

### ♡3歳児健診

☎7月24日(火)午後0時45分～1時半

☎巻地域保健福祉センター

☑平成27年1月生まれの幼児

持ち物 母子健康手帳、問診票、尿、フツ化物塗布希望者は1,020円

### ♡安産教室

☎7月27日(金)午後1時15分～同30分(受付)

☎巻地域保健福祉センター

☑赤ちゃんのお風呂・衣類と準備用品など・不安や疑問相談タイム

☑出産予定日が平成30年9～12月の妊婦

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、テキスト(持っている場合)

☎電話で健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8372)へ

※股関節検診・母体保護相談、3歳児健診の対象者には、個別に案内を送付しています

《広告欄》西蒲区役所ホームページに掲載するバナー広告を募集中! ☎地域総務課(☎0256-72-8179)