

熱中症を防ぎましょう

☆詳しくは、地域保健係(あいぽつく内) ☎544-5126へ。

気温が高くなっても、湿度が高い日や風が弱い日は、熱中症に注意が必要です。また、気温などの環境条件だけでなく、暑さに慣れていないことや、体調不良なども影響して発症します。

次の方は、特に注意が必要です。正しい知識を持ち、自分や周囲の人の体調変化に気をつけ、予防を呼びかけ合いましょう。

●幼児

晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、身長の高い子どもは大人以上に暑い環境にさらされます。そのうえ、体温の調節機能がじゅうぶんに発達していないので、大人より熱中症になりやすい傾向があります。

また、車の中は短時間で高温になるため、子どもだけを車内に残すことは絶対にやめましょう。

●高齢者

暑さや喉の渇きを感じにくく、暑さに対する体の調節機能も低下してくるので、室内でも熱中症になるおそれがあります。

●持病がある方・体調が悪い方

心臓・肺・腎臓機能が低下している方、寝不足や二日酔い、風邪、下痢の状態の方なども、熱中症になりやすい傾向があります。

熱中症の予防

◎こまめに水分補給を

喉の渇きを感じなくても、こまめに水分補給をすることが大切です。起床時や入浴の前後にも飲みましょう。また、汗をかいたときは、塩分も補給しましょう。

◎衣服の工夫を

通気性や吸汗・速乾性に優れた素材、ゆったりとした服装を選び、熱がこもらないようにしましょう。

◎住まいの工夫を

ブラインドやすだれをかける、エアコンを使用するなどして、室温が上がりすぎないようにしましょう。

◎暑さを避ける

暑い日は無理な外出は控えましょう。外出時は日傘や帽子を使ったり日陰を歩いたりして、直射日光を避けましょう。

熱中症になったときは

症状として、めまい、筋肉のけいれん、手足のしびれなどが現れます。すぐに対処しましょう。

- ①涼しい場所へ避難させる
- ②衣服を脱がせ、首筋、脇の下、太ももの付け根などに冷えたペットボトルや保冷剤を当てたり、うちわや扇子であおいだりして、身体を冷やす
- ③意識がある場合は、冷えたスポーツドリンクなどで、水分や塩分を補給する。応答がない、意識がない場合は、直ちに救急隊を呼ぶ



こんな相談をお受けしています

高齢者向けのサービスを受けたいけれど、制度や窓口が分からない…

育児や子どもとの関わり方で悩んでいる…

子どもが不登校に…

病気やけがで生活に困っている…

家族がひきこもりになり心配…

身体に障害があるので何かあったら不安…

近所に心配な子どもや高齢者がいるのだけど…



お子さんや子育てに関する支援を専門に担当しています。学校、子ども家庭支援係などと協力し、子どもたちの健やか

◎主任児童委員

厚生労働大臣から委嘱を受けた民生委員は、児童委員を兼ね、誰もが安心して住み続けることのできる地域社会をつくるためにボランティアとして活動しています。

◎民生委員・児童委員

困ったときには相談を

な生活環境づくりを目指して活動しています。
◎皆さんと行政を結ぶパイプ役
 地域の身近な相談相手として、お子さん、高齢者、障害のある方、子育てや介護をしている方のほか、住居・健康・医療などについて支援を必要とする方からの相談に応じています。内容に応じて、市、地域包括支援センター、子ども家庭支援係などの専門の関係機関へつなぐパイプ役を務めます。
 各地区の担当民生委員・児童

パネル展

活動をパネルで紹介します。

◇日時 5月13日(月)～17日(金)の午前9時～午後4時(17日は正午まで)

◇場所 市役所市民ロビー

☆詳しくは、福祉総務係へ。

心配ごと相談

民生委員・児童委員協議会では、社会福祉協議会から依頼を受け、心配ごと相談を実施しています(申込不要)。

◇日時 水曜日(祝日、年末年始を除く)の午後2時～4時

◇場所 あいぽつく

☆詳しくは、社会福祉協議会(あいぽつく内) ☎544-0388へ。

消費生活センター相談事例

インターネット通販の定期購入トラブルに注意

相談事例をもとに、トラブルへの対応を紹介します。

相談

インターネット広告を見て、いつでも解約できる定期購入で化粧品を購入した。肌に合わず解約を申し出て2回目に届いた商品を返品したが、4回目を受け取るまで解約できないと言われて困っている。

回答

いつでも解約できる契約をしたつもりが、表示されたクーポンを利用したところ回数縛りのある契約に変更になっていたとの相談が増えています。

商品を返品しても一方的に解約はできず請求が続く可能性があります。相談者は注文時、確認画面をよく読んでおらず、受注メールの確認もしていませんでした。

消費生活センターが契約内

容を確認すると、クーポンを利用し4回縛りのある契約に変更していたことが分かりました。回数縛りのある契約に変更となるクーポン画面が分かりづらかったと思われること、2回目の商品が返品済みであることを販売店に伝え、2回目以降の解約の検討を交渉すると、特別に解約に応じてくれました。しかし、解約料の1万円は規約通り請求するとのこと、相談者はこれを受け入れました。

ネット通販は気軽に注文できますが、本当に必要なのか冷静に考えることも必要です。また、今回のようにクーポンを利用したり、コース変更をしたりすると、契約内容が変わってしまうことがあります。契約前の最終確認画面を必ず確認しましょう。

☆詳しくは、消費生活センター ☎544-9399へ。

検診・健診を受けましょう

自分の体の状態を知るため、また、病気を早期に発見するため、定期的に受診しましょう。

◎「春の健診特集号」を配布

がん検診・健康診査・歯科健康診査の申し込み方法などを詳しく掲載した特集号を、5月3日までに全世帯に配布します。

◎肝炎ウイルス検査

ウイルスに感染したまま放置すると、肝硬変や肝がんに進行することがあります。特に40歳以上の方に感染者が多いといわれています。

各健康診査を実施している市内指定医療機関(春の健診

特集号」に掲載に直接申し込みで受診してください。

◇対象 今年度40歳以上で、次のすべてに該当する方

※過去に受診したことがない
 ※職場などで受診する機会がない

※40歳未満の方は、保健所で受診できます。

◇期間 5月15日(水)～10月15日(火)

※休診日を除きます。

◇内容 問診、採血検査

◇持ち物 健康保険証

☆詳しくは、健康係(あいぽつく内) ☎544-5126へ。

建物を新築・増改築した方へ

申請はお済みですか?



住居表示実施区域内(〇丁目)の番の表示が行われている区域に建物を新築したときは、新しい住所を設定する手続きが必要です。手続きをしないと、住民登録ができません。また、増改築の場合にも申請が必要です。次の書類を持って、市役所市民課で申請してください。

◇申請書類 申請書(市役所市民課にあり)市ホームページからダウンロード可、建物案内図、建物配置図、各階平面図
 ☆詳しくは、住居表示担当へ。