

＋ 休日応急診療当番医 ＋

(各医療機関にお問い合わせ)
合わせのうえ受診を)

診療日時	医療機関 (内内科小児科)		歯科医療機関
5/1	◎田中地診療所 (田中町) 内小 ☎545-2514	昭島病院 (中神町) 内 ☎546-3111	平田歯科医院 (玉川町) ☎541-0465
5/2	◎うしお病院 (武蔵野) 内 ☎541-5423	しょうわの森こども クリニック(美堀町) 小 ☎519-1237	不二歯科クリニック (松原町) ☎541-1735
5/3	◎太陽こども病院 (松原町) 小 ☎544-7511	竹口病院 (玉川町) 内 ☎541-0176	中尾歯科医院 (玉川町) ☎543-0888
5/4	◎大久保内科クリ ニック(拝島町) 内 ☎500-0013	昭島リウマチ膠原 病内科(宮沢町) 内 ☎546-0011	山本歯科医院 (昭和町) ☎541-2771
5/5	◎栄田医院 (玉川町) 内小 ☎541-0218	星医院 (昭和町) 内 ☎546-6401	藤沢歯科医院 (玉川町) ☎544-2186
5/6	◎昭島病院 (中神町) 内 ☎546-3111	中西医院 (郷地町) 内小 ☎543-1355	生駒歯科医院 (郷地町) ☎543-1182
5/12	◎中西クリニック (田中町) 内 ☎541-2611	医師会診療所 (緑町) 内小 ☎543-3020	佐々木歯科医院 (中神町) ☎543-3030
5/19	◎うしお病院 (武蔵野) 内 ☎541-5423	富士診療所 (朝日町) 内小 ☎541-2263	武蔵野歯科医院 (つつじが丘) ☎543-4843
5/26	◎昭島リウマチ膠原 病内科(宮沢町) 内 ☎546-0011	中神内科呼吸器科ク リニック(朝日町) 内 ☎549-2366	関歯科クリニック (中神町) ☎544-2336

*24時間医療機関などの案内は、東京都医療機関案内サービス“ひまわり”
☎03-5272-0303へ

軽自動車税を減免

障害者手帳などをお持ちの方は、障害の程度により軽自動車税が減免されます。

◇対象 次のいずれかに該当する軽自動車など

*身体障害者などが使用し、条件を満たしている(障害者1人につき1台のみ/普通自動車の減免を受けている場合は不可)

*車検証に「障害者輸送用」などと記載されている

*公益のため直接福祉団体などが使用する

◇申請 5月31日までに軽自動車税の納税通知書(4月下旬に発送)、印鑑、運転免許証、車検証、身体障害者手帳、愛の手帳などを持って市民税係へ

☆詳しくは、市民税係へ。



熱中症を防ぎましょう

熱中症は、気温などの環境条件だけでなく、体調が悪くなかったり、暑さに慣れていなかったりすることも影響して発症します。気温が高くななくても、湿度が高い日や風が弱い日は注意が必要です。

熱中症についての正しい知識を持ち、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。

☆詳しくは、地域保健係(あいぽっく内)☎544-5126へ。

次の方は特に注意を

◎高齢者

暑さやのど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。

◎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。

◎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

体温の上昇を抑えること、水分補給をすることが大切です。

◎暑さを避ける

暑い日は無理な外出を控えましょう。外出するときは、日傘や帽子を使い、日陰を歩きましょう。

◎衣服の工夫を

通気性が良く、吸湿性や速乾性の高い衣服で、熱がこもらないようにしましょう。

◎住まいの工夫を

すだれや遮光カーテンをかける、

扇風機やエアコンを利用するなどして、室温が上がりすぎないようにしましょう。

◎こまめに水分補給を

睡眠中や入浴中などは汗をかいて脱水状態になりやすいため、のどの渇きを感じなくても、事前に水分補給をしましょう。



熱中症になったときは

めまい、筋肉のけいれん、手足のしびれなどの症状があります。

◎熱中症になった人への対処

- ① 涼しい場所へ避難させる
- ② 衣服を脱がせ、首筋、わきの下、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