

知って防ごう 熱中症

平成30年度は、猛暑の影響から熱中症で救急搬送された方が平成29年度比で、約2倍という状況でした。正しい知識を得て適切な行動を取りましょう。

【担当課】 青戸保健センター

熱中症を起こしやすい状況

- 気温・湿度が高い ● 風が弱い
 - 日差しが強い ● 急に暑くなった
- 梅雨明けは特に要注意!

このような方は要注意!

- ▶ 寝不足や欠食などで体調の悪い方 ▶ 肥満の方
- ▶ 暑さに慣れていない方 ▶ 乳幼児・高齢者

熱中症の症状と対応

重症度Ⅰ度

症状 めまい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り、汗が止まらない

対応 水分と塩分を補給しましょう。

重症度Ⅱ度

症状 頭痛、吐き気、倦怠感、体に力が入らない

対応 涼しいところで足を高くして休み、水分と塩分を補給しましょう。

また、自分で水分が取れない場合はすぐに医療機関を受診しましょう。

重症度Ⅲ度

症状 意識がない、けいれん、高熱、呼び掛けに対して反応がおかしい

対応 すぐに救急車を呼びましょう。また、首や脇の下、太ももの付け根を水や氷で冷やしましょう。

熱中症予防のポイント

◆水分補給を小まめに

小まめに水分を取りましょう。起床時、外出時、入浴前後などにも水分を取りましょう。

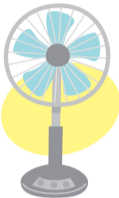
心臓や腎臓、糖尿病などの持病がある方は、水分の取り方について主治医に相談してください。



◆暑さを避ける

風通しを良くして、直射日光をカーテンやすだれ、ブラインド、緑のカーテンなどで遮断しましょう。

また、エアコンや扇風機、うちわなどを上手に使いましょう。打ち水も効果的です。



◆外出時の注意

午前10時～午後3時ごろは日差しが強くなる時間帯です。できるだけ日陰で過ごし、散歩や外出はなるべく早朝や夕方に行いましょう。

熱中症についての相談

- ▶ 健康ホットラインかつしか(電話相談) ☎3602-1244
- ▶ 各保健センター(11面上欄参照)

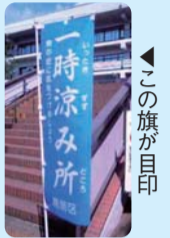
※防災行政無線でも熱中症に関する注意喚起を行っています。

ご利用ください

一時涼み所

区では、一時的な休憩場所として、区内の公共施設(60カ所)の他、ご協力をいただいている民間事業所のスペースを「一時涼み所」として開設しています。ご利用は無料です。

【期間】 9月30日(月)まで
【担当課】 高齢者支援課 ☎5654-8256



ミストシャワー

健康プラザかつしか(青戸4-15-14)の正面玄関前に、熱中症予防対策としてミストシャワーを設置しています。

【稼働予定期間】 9月30日(月)までの月～金曜日(祝日を除く)午前10時～午後4時

雨天時などは稼働しません。
【担当課】 青戸保健センター ☎3602-1284

安全・安心なまちづくり 25

区民の皆さんが安全で安心して暮らせるまちづくりのためのさまざまな取り組みを紹介します。【担当課】 生活安全課

●振り込め詐欺被害防止用自動通話録音機を無償で配布します

「自動通話録音機」とは、電話がかかってくると自動で警告メッセージを流し、通話内容を録音する機械です。犯人は自分の声が録音されることを嫌うため、振り込め詐欺の被害の未然防止に有効です。



自動通話録音機

- 【対象】 次の全てに該当する世帯
- ▶ 区内在住の65歳以上の方がのみが居住している
 - ▶ 被害に遭ったことがある、または詐欺と思われる電話が頻繁にくる
- 【申込方法】 6月3日(月)午前9時から電話で(先着順)。
【台数】 亀有・葛飾警察署 各150台(1世帯につき1台)
【申し込み・問い合わせ】
- ▶ 亀有警察署 ☎3607-0110 ▶ 葛飾警察署 ☎3695-0110

4月の区内の振り込め詐欺被害は14件、約3,860万円でした。

かつしかプレミアム付商品券 予約受付中!

10,000円で11,000円分のお買い物ができる、お得な商品券です。

- 【申込期限】 5月31日(金)(必着)まで
【内容】 1セット10,000円 (500円券×22枚。12枚は一般商店、10枚は大型店・一般商店共通で使用可)。
【販売数】 45,000セット(1人5セットまで申し込み可)
【リーフレット配布場所】 区内52商店街、区民ホール(区役所2階)、地区センター、区民事務所、区内各駅広報スタンド
【申込方法】 ハガキ、またはインターネットで(1人1回。多数抽選)。詳しくはかつしかプレミアム付商品券運営事務局ホームページ(<http://www.katsushikaku-premium.com>)、またはリーフレットをご確認ください。
右下のQRコードからも申し込みできます。
【問い合わせ】 かつしかプレミアム付商品券運営事務局 ☎0120-015-136 (月～金曜日(祝日を除く)/午前9時～午後5時)
【担当課】 商工振興課



東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会 出生届・婚姻届を作成しました

公式エンブレムやマスコットを印刷した出生届・婚姻届です。大会マスコットのミライトワとソメイティが新しい人生のスタートを祝福します。



出生届



婚姻届控

- 【配布開始日】 5月27日(月)
【配布場所】 戸籍住民課(区役所2階217番)、区民事務所
【担当課】 戸籍住民課 ☎5654-8190

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

ご存じですか?

B型肝炎 給付金

昭和16年7月2日
昭和63年1月27日生まれ

2つとも当てはまる方は、政府から給付金を受けられる可能性があります。対象者から母子感染した方や、ご遺族(相続人)も対象です。

死亡・肝がん	360万円
軽度の肝硬変	250万円
慢性肝炎	125万円

【給付金額の一例】

自分か対象者かも?と思われる方は、**早めの請求**をご検討ください。なぜなら、給付金の請求に必要となる病院のカルテ等の資料は、時間が経つと廃棄され、手に入らなくなる可能性があるからです。

対象者になりそうかどうかは、**無料電話相談**で簡単に確認できます。お気軽にお電話ください。

無料電話相談
0120-918-862
(平日9:00~17:30)

弁護士 柏木研一郎