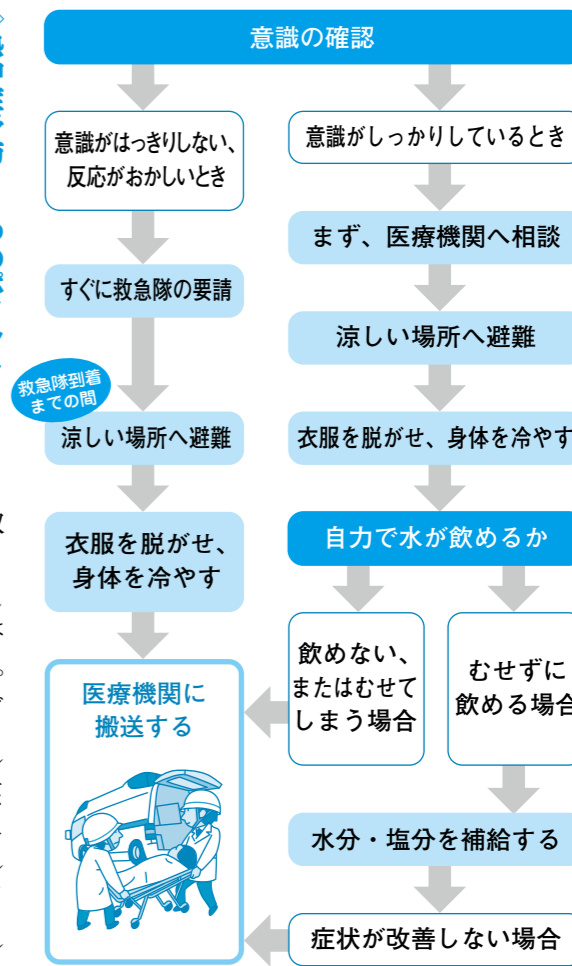


熱中症の予防と対策



昨年5月から10月まで、埼玉県内では2,993人の方が熱中症により救急搬送されました。急に気温が高くなったり、蒸し暑くなってこの季節から、熱中症が増えはじめます。熱中症の対処・予防法を身につけ、自分自身はもちろん身の回りの人も熱中症から守りましょう。



◆こんな症状があったら、医療機関に相談しましょう

重症度	症状
軽度	めまい、立ちくらみ、こむら返り(筋肉痛)、手足がしびれる、汗が止まらない、気分が悪い、ボーっとする
中等度	頭痛、吐き気、体のだるさ(倦怠感)、虚脱感、意識が何となくおかしい
重度	意識がない、けいれん、体が熱い、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない

- ◆熱中症予防 5つのポイント
1. 高齢者は上手にエアコンを 高年齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。節電中でも上手にエアコンを使いましょう。部屋の温度に気を付けてください。
 2. 暑くなる日は要注意 熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。特に、梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないために要注意です。また、夏の猛暑日も注意が必要です。湿度が高いと体からの汗の蒸発が妨げられ、体温が上昇しやすくなります。猛暑の時は、エアコンの効いた室内など、早めに涼しいところに避難しましょう。
 3. 水分はこまめに補給 のどが渇く前に水分を補給しましょう。汗には塩分が含まれています。大量の汗をかいたら、水分とともに塩分も
 4. 「おかしい」と思ったら病院へ 熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。「おかしい」と思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。
 5. 周りの人にも心配りを 自分だけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。スポーツ等の行事を実施する時は気温や参加者の体調を考慮して熱中症を防ぎましょう。

6月23日(火) 29日(月) 男女共同参画週間



国では、「男女共同参画社会基本法」の公布・施行日である平成11年6月23日を踏まえ、毎年6月23日から29日までの1週間を「男女共同参画週間」としています。さまざまな取り組みを通じて、「男女共同参画社会基本法」の目的や基本理念について理解を深めることを目指し、男女共同参画の推進を重点とした各種行事等が、全国各地で展開されます。今年度は、身近な女性の活躍を地域ぐるみで応援し、女性の力を活かした元気な地域社会をつくれるよう「地域力×女性力＝無限大の未来」がキャッチフレーズに選ばれました。



男女共同参画推進プラン2010

「男女共同参画推進プラン2010」の一環として、役場1階ロビーで男女

共同参画パネル展示を実施します。「男女共同参画パネル」は、埼玉県男女共同参画基本計画を中心に埼玉県の現状と課題、「埼玉県男女共同参画推進条例」の基本理念や男女共同参画社会の目指すもの等をイラストやグラフを使って分かりやすく紹介しています。また、パネルでは日常生活でのさまざまな「つ・ぶ・や・き」を取り上げています。日々の何気ないつづやきの中に自分の本当の気持ちが見えてきます。ぜひ、ご来庁ください。



前棟舎基本塔に「男女共同参画推進プラン2010」の理念等を設置してあります。

全国一斉女性の権利110番

女性に対する暴力(ドメスティック・バイオレンス、ストーカー、セクシャル・ハラスメント)を中心とする、女性の権利一般に関する110番です。これらの問題に詳しい弁護士が、無償で対処の仕方や正しい法律知識を提

供し、適切なアドバイスをを行う電話相談です。日時/6月25日(木)午前10時～午後4時 相談電話番号/048・862・0855 問い合わせ/埼玉弁護士会(048・863・5255)へ。

全国一斉「子どもの人権110番」強化週間の実施について

さいたま地方法務局と埼玉県人権擁護委員連合会は、子どもをめぐるとさまざまな人権問題への取り組みとして、全国一斉「子どもの人権110番」強化週間を設定し、通常の受付時間を延長して、一人でも多くの子どもたちからの相談を受け付けます。期間/6月22日(月)～28日(日) 時間/午前8時30分～午後7時 (27日:28日は午前10時～午後5時) 電話番号/0120・007・110(全国共通・無料。IP電話からは接続できません) 相談担当者/法務局職員、埼玉人権擁護委員連合会子ども人権委員会 ※秘密は厳守します。 問い合わせ/さいたま地方法務局人権擁護課(048・859・3507)へ。

日時	場所
第1回目 6月12日(金)	JAふかや 用土支店 2階
第2回目 6月26日(金)	
第3回目 7月10日(金)	
第4回目 7月24日(金)	
第5回目 8月7日(金)	
第6回目 8月28日(金)	
第7回目 9月11日(金)	
第8回目 9月25日(金)	
第9回目 10月9日(金)	
第10回目 10月23日(金)	
第11回目 11月13日(金)	
第12回目 11月27日(金)	

日時	場所
第1回目 6月5日(金)	勤労福祉会館
第2回目 6月19日(金)	
第3回目 7月3日(金)	
第4回目 7月17日(金)	
第5回目 8月7日(金)	
第6回目 8月21日(金)	桜沢コミュニティセンター
第7回目 9月4日(金)	
第8回目 9月18日(金)	
第9回目 10月2日(金)	
第10回目 10月16日(金)	
第11回目 11月6日(金)	
第12回目 11月20日(金)	

いきいき元気塾日程表

◎市街地・桜沢地区

◎用土地地区

町では、地域包括支援センターと共催で、いつまでもいきいきと元気に暮らせるように、町内の各地区を巡回して「いきいき元気塾」(全12回)を開催します。皆さんお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。 ※鉢形・折原地区、西部地区は9月から、男衾地区は10月から実施予定です。 日時/次ページ下段の日程表をご参照ください。 対象/対象地区にお住まいの65歳以上の健康な方 持参するもの/室内用運動靴、飲み物、タオル 体操のできる服装でご参加ください。 内容/専門スタッフによる健康体操等 1回目と12回目に体力測定を行います。 費用/無料 申し込み/不要。なお、途中参加も可能です。 問い合わせ/社会福祉協議会(048・581・8548)、健康福祉課(048・581・2121内線124)

