



熱中症は予防が大切です 夏本番の前に暑さに備えて準備をしましょう

→健康推進課☎(042)321-1801

熱中症は誰でも起こりうる症状です

こんな日は注意

- 気温・湿度が高い
- 梅雨明けなど急に暑くなった
- 風が弱い
- 日差し・照り返しが強い



こんな人は特に注意

- 肥満
- 体調が悪い
- 持病がある
- 高齢者・幼児
- 暑さに慣れていない



食中毒が発生しやすい季節です

腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に起きたときに疑われるもののひとつが食中毒です。食中毒を防ぐのは、食材を選び、調理する皆さん自身です。菌を「つけない、増やさない、やっつける」の3原則で食中毒を防ぎましょう。

- つけない**
 - ▶手洗いをし、菌やウイルスを食べ物につけない
 - ▶加熱せずに食べる野菜などに生肉・生魚を付着させない
- 増やさない**
 - ▶生鮮食品や惣菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れて低温で保存する
 - ▶冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せず早めに食べる
 - ▶調理後は、長時間室温に放置しない
- やっつける**
 - ▶ほとんどの細菌やウイルスは加熱することで死滅します。肉・魚はもちろん、野菜なども過熱して食べると安全です

熱中症の症状

- 重症** 意識がない、けいれん、高体温、まっすぐ歩けない
- 中** 頭痛、吐き気、体がだるい、気抜けして何もやる気が出ない
- 軽症** めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない

症状が表れたら

- 涼しい場所に避難
- 衣服を緩め、体（首回り、わきの下、足の付け根など）を冷やす
- 水分・塩分補給のため、経口補水液や糖分の少ないスポーツ飲料を飲む
- ▶吐き気、何も飲めない、意識がない、症状が改善しないなどの場合はすぐに救急車を呼びましょう

手元に経口補水液がない場合

- 家庭での簡易型経口補水液の作り方
次の①～④をよく混ぜる
- ①塩3グラム（小さじ1/2）
 - ②砂糖（上白糖）20～40グラム（大さじ2と小さじ1～大さじ4と1/2）
 - ③水1リットル
 - ④レモン汁適量※入れすぎると、果物の糖分で体への吸収が悪くなるので1/2個まで
- ▶塩と砂糖の適切なバランスが重要なので正確に量る
▶作った当日中に飲みきる

暑さ指数（WBGT）を活用しましょう

暑さ指数とは、気温だけでなく、湿度・日射量を考慮して人が熱中症になりやすい状態を示す指標です。環境省熱中症予防情報サイト<http://www.wbgt.env.go.jp/>で確認ができます。

「病院へ行った方がいいのかな？」
「救急車を呼んだ方がいいのかな？」

迷ったら

東京消防庁救急相談センター 24時間対応 年中無休

#7119

つながらない場合は…

23区 03(3212)2323

多摩地区 042(521)2323

東京消防庁 東京都医師会 東京都福祉保健局

予防のポイント

- のどの渇きを感じる前にこまめに水分をとりましょう
- 猛暑日・熱帯夜には冷房を使用しましょう
- 就寝時は、冷房の温度を下げすぎないようにしましょう
- 衣服内の風の流れをよくするために、少し緩めの服にしましょう
- 外出時には日傘や帽子を着用し、日陰を選んで歩きましょう
- 幼児やベビーカーは、気温が高い地面に近く、大人が暑いと感じている時はさらに高温になります。顔色や汗のかき方など十分な観察をしましょう

涼み処こくぶんじをご活用ください



高齢者の身近な相談窓口である地域包括支援センターや、ロゴマーク（左図）の貼ってある公共施設などに涼み処を設置します。暑い日や外出時の休憩場所として、気軽にお立ち寄りください。

6月1日（土）～9月30日（月）※休館日を除く（各施設等の開館時間内）

熱中症予防に備えて 民生委員などが戸別訪問します

高齢者を熱中症から守るため、注意喚起の訪問を行います。
6月中旬～8月（9月30日）時点で75歳以上の一人暮らしの方または全員が75歳以上の世帯の方訪問員民生委員・児童委員、地域包括支援センター職員訪問員は身分証を携帯しています／介護保険サービスを利用している方は、担当ケアマネジャーの定期訪問などで啓発を行います
→高齢福祉課☎(042)321-1301

夏の省エネに挑戦しませんか？ 夏期環境家計簿モニター募集

環境家計簿は、家庭での電気・ガスの使用量を記録し、温室効果ガス（二酸化炭素排出量換算）を把握することで、省エネ意識の向上を目的として、温室効果ガス削減につなげる取り組みです。

昨年度は49世帯参加のうち22世帯が前年より二酸化炭素排出量の削減ができました。

参加者には、省エネの取組方法・アイデアをまとめた「モニターの声」や二酸化炭素排出量の増減・参加者の順位などを示した集計結果を参加者全員に郵送します。電気製品の消費電力を簡易測定するワットモニターの貸し出しも行っていきます。

市内在住の世帯
6月3日（月）～7月16日（火）に、電話・

machikeikaku@city.kokubunji.tokyo.jpまたは直接まちづくり計画課（市役所第2庁舎）へ※事前登録が必要

モニター手順

- ①月1回、電気・ガスの使用量を記録
電気・ガスの使用量のお知らせを見て記録します
- ②電気やガスから排出される二酸化炭素を計算
電気・ガスの使用量に二酸化炭素排出係数を掛けます
(例)電気使用量(7月分)300kw×二酸化炭素排出係数0.38=114(kg-CO₂)
- ③環境家計簿を提出
7月～9月の家庭での電気・ガスの使用量を報告してください。また省エネへの取組状況やアイデアなどもお聞かせください
→まちづくり計画課(内356)

6月は環境月間
6月5日は環境の日

身の周りの自然を感じながら、地球温暖化や自然環境の未来を考えてみませんか。

各図書館では環境月間に合わせて、環境図書の特設展示コーナーを設置しています。また、6月1日（土）・2日（日）に代々木公園で環境省主催エコライフフェア2019を開催します。

→まちづくり計画課(内356)

生ごみなどの収集を開始
本多公民館で
生ごみを集める、たい肥化する事業を行っています。7月1日対象外
↓ごみ減量推進課☎042-300-5303

生ごみ収集の登録の臨時受け付けを行います
6月24日（月）・27日（木）午前9時～午後1時に本多公民館で行います。登録時に注意事項などを説明し、登録証をお渡しします。なお、清掃センターでは、随時電話で受け付けを行っています。

日（月）から毎週月・木曜日から午前8時30分～11時30分に、本多公民館東側出入口付近で、生ごみ（登録制）・食用油の収集を開始します。もやせるごみの約半分を占める生ごみの減量に、ご協力をお願いします。