

めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(62)



～熱中症を予防し 楽しい夏を過ごしましょう～

梅雨が明ければ夏本番です。気温が高くなると、私たちの体は汗を出すことで体温を調整しています。しかし、この状態が続くと体内のバランスが崩れて「熱中症」を引き起こしやすくなります。

都の調べでは、6月に熱中症で救急搬送された患者数は平成24年では83人です。平成22年の119人や平成23年の414人と比較すると減っています。また、7月から9月の搬送者は、平成22年の4780人から年々減少し、平成24年は3千人程度になりました。これは熱中症の予防法や対処法が広く浸透したためと思われる。しかし、6月でも熱中症のリスクや搬送者が多いことには変わりありません。

熱中症は予防できると言われています。これは熱中症が環境条件だけでなく、その人の体調や暑さへの慣れに大きく影響されるためです。対策を実践し、熱中症を防ぎましょう。特に、子どもや高齢の方には、周囲の人が体調や環境に配慮することが必要です。夏を楽しく過ごせるよう、家族やご近所でお互いに声を掛け合い熱中症対策を進めましょう。

予防のポイント

暑さに備えた体づくりをする...生活リズム

ムを見直し整える
暑さを避ける...外出時は帽子や日傘を利用。室内ではブラインド、すだれ、カーテンを活用

気象情報を確認する...急に暑くなる、風が弱い、湿度が高い日は要注意。室温28を目安にエアコン、扇風機を活用する
服装を工夫する...吸汗・速乾素材の服を活用、襟元を締め付けない
こまめに水分補給する...のどが渇く前に水分を取る。通常は水やお茶。運動時はスポーツ飲料

子ども(特に乳幼児)、高齢者は...
について周囲の人が心配りをする
熱中症の一般的な症状

目まい、立ちくらみ、頭痛、吐き気、だるさ、体に力が入らないなど
重症になると、呼び掛けに対し反応がおかしい、普段どおりに歩けないなどの症状が現れる

熱中症を疑う場合の対応
意識がある場合...涼しい場所へ避難し衣服をゆるめ、体を冷やす 水分・塩分を少しずつ補給する(水分を口から飲めない場合や症状が改善しない場合は医療機関を受診する)

意識がない場合...呼び掛けても反応がない場合は、迷わず救急車を呼ぶ
問合せ 健康課健康づくり係

市では、新聞折込で配布している「広報あきる野」を受け取れない世帯や事業所にも広報紙をお届けするため、申込みにより、広報紙を個別に配布しています。新聞未購読で、まだ個別



「配置協力店への配置は7月で終了します」

「広報あきる野」は新聞折込と個別配布サービスでお届けしています

配布を申し込んでいない方は、お早めに申し込んでください。現在実施している、市民ポスト、市内のスーパーマーケットやコンビニエンスストア、金融機関などへの広報あきる野の配置は、7月15日発行号で終了します。

図書館や体育館などへの配置は部数を限定して継続します。申込みできる方 市内に住所があり、広報紙を折込している新聞(読売、朝日、毎日、産経、日経、東京の各紙朝刊)を購読していない方で、個別配布を希望する方(1世帯当たり1件の申込みに限ります)

あきる野の定期発行号(毎月1日と15日に発行)と臨時発行号
配布開始時期と配布方法 毎月15日までの申込受付分を翌月1日発行号から、発行当日に受託事業者が配布します(1月1日号は1月3日まで(配布))。

費用 無料
申込み方法 広報あきる野個別配布希望、住所、氏名(事業所名)、電話番号を、はがき、ファックスまたは電話で申し込んでください。
申込み・問合せ 市長公室(〒197 0814 二宮350、直通558・1269、FAX558・1113)

スポーツ祭東京2013

表1 定点6か所の空間放射線量測定結果(5月30日)

| 測定箇所 | 中心点 | | 局所(集水マスなど) |
|---------|------|------|---------------|
| | 5 cm | 1 m | |
| 屋城保育園 | 0.07 | 0.06 | 2地点:0.07 0.08 |
| 市民運動広場 | 0.07 | 0.06 | 1地点:0.12 |
| 市役所 | 0.12 | 0.12 | 1地点:0.08 |
| 楓ヶ原公園 | 0.08 | 0.08 | 1地点:0.08 |
| 五日市ひろば | 0.11 | 0.10 | 1地点:0.13 |
| すぎの子保育園 | 0.06 | 0.06 | 2地点:0.07 0.08 |

表2 山間部8か所の空間放射線量測定結果(5月30日)

| 測定箇所 | 測定値 | | 備考 |
|---------|------|------|------------|
| | 5 cm | 1 m | |
| 横沢入管理棟 | 0.08 | 0.07 | |
| 深沢会館 | 0.11 | 0.10 | |
| 小峰台公園 | 0.11 | 0.11 | アスファルト上で測定 |
| 戸倉会館 | 0.09 | 0.08 | アスファルト上で測定 |
| 盆堀自治会館 | 0.09 | 0.08 | |
| 西青木平橋 | 0.09 | 0.08 | アスファルト上で測定 |
| 小宮会館 | 0.09 | 0.08 | アスファルト上で測定 |
| 上養沢自治会館 | 0.12 | 0.10 | 砕石敷き上で測定 |

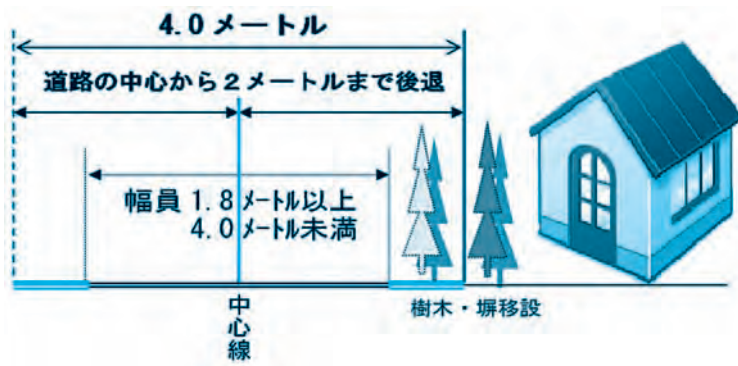
空間放射線量測定結果

定点の6か所と山間部8か所の測定結果をお知らせします。

測定結果は表1、表2のとおり、健康に影響を与える数値ではないと考えられますので、ご安心ください。

問合せ 生活環境課生活環境係

狭い道路では、日常生活に不便なばかりでなく、特に住宅密集地で災害などが発生した場合、消火活動や救助活動に支障をきたし被害を大きくする原因となったり、ごみの収集作業にも支障をきたす場合があります。そこで、安全で快適なまちづくりとするために、道路中心か



建築物を建築される方へ道路の中心から2メートル後退にご協力ください

市内には、幅員4メートル未満の狭い道路がたくさんあります。このような狭い道路で、東京都が指定した道路(建築基準法第42条第2項「みなし道路」)に接続している土地で建築物などを建築する場合は、「道路の中心から2メートル後退した線を、その道路の境界線とみなす」とされています。

安全で快適な道づくりにご協力を



道路沿いの生垣や庭木の枝が伸びていると、カーブミラーや信号機などが見えなくなり、車や歩行者の通行の妨げになることがあります。また、倒れた樹木を放置していると、思わぬ事故を招くことがあります。道路の事故防止と安全対策のために、生垣や樹木の手入れを計画的に行いましょう。

次のような行為も、直接通行の支障となり危険なので行わないでください。
路上に商品や置看板を並べること
自転車・バイクなどの放置車などの出入りのために段差プレートなどを置くこと
段差プレートなどは、歩行者がつまづいたり、自転車やオートバイが乗り上げて転倒する恐れがあり非常に危険です。
問合せ 管理課管理係

食品の放射性物質検査結果

市では、小・中学校や幼稚園・保育園などの給食で使用される食材と、秋川と五日市のファーマーズセンターや瀬音の湯の直売所で販売される農産物の放射性物質検査を実施しています。

5月に実施した測定結果をお知らせします。

市のホームページでは、詳しい検査結果を掲載していますのでご覧ください。

検査日 5月1日～31日
対象施設 学校給食センター、秋川・五日市ファーマーズセンター、瀬音の湯、すぎの子保育園、神明保育園、屋城保育園、東秋留保育園、西秋留保育園、草花保育園、よつぎ第一保育園、よつぎ第二保育園、秋川あすなろ保育園、誠和保育園、五日市わかば保育園、五日市保育園、増戸保育園、光明第六保育園、あきる野こどもの家

お詫びと訂正

6月1日号に掲載しました「結核検診(胸部X線)を実施します」の記事で、実施医療機関一覧に誤りがありました。ご迷惑をおかけしましたことをお詫びして訂正させていただきます。

- (正) 奥村整形外科(下代継19)
- (誤) 佐野内科クリニック(野辺1091)