

めざせ健康あきる野21 健康情報「^ぽ健やか」(104)

～熱中症を予防し、夏を健康に過ごそう～

私たちの身体は汗をかくことで、体内の熱を外に逃がします。しかし、高温多湿な状況に長くいると、体温が上昇し続け、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かなくなることがあります。このような状態になると熱中症になりやすくなります。また、血液がドロドロになり血流が低下することで、脳梗塞も発症しやすくなります。夏場は水分をしっかり摂り、身体に熱を溜めないよう、心掛けましょう。

○水分補給のポイント

- ・1日に約1.2L(コップ6杯程度)を目安に水分を摂り、汗をかいた時は、多めに摂りましょう。水分制限のある方は、医師の指

示に従ってください。

- ・のどが渴いたと感じる時は、脱水が進んでいます。のどが渴いたと感じる前からこまめに水分を摂りましょう。
- ・汗は寝ている間にもかきます。夜寝る前、朝起きた時の水分摂取を心掛けましょう。
- ・激しい運動や労働で汗をたくさんかいた時は、水分とともに塩分も失われます。スポーツ飲料などは塩分補給にも効果的です。ただし常飲すると糖分・塩分の摂りすぎになるので、普段の水分補給は麦茶や水などにしましょう。

○身体に熱を溜めないポイント

- ・日傘や帽子を利用し直射日光を避けましょ

う。冷却シートやサマースカーフ、保冷剤や冷たいタオルなどで身体を冷やすことも効果的です。

- ・高齢者や子どもは暑さを感じにくく、暑いと伝えられないことがあります。温度計や湿度計で確認し、エアコンなどで調整しましょう(目安:温度25~28℃、湿度40~60%)。
- ・通気性が良く吸湿・速乾性のある衣類を選びましょう。襟元をゆるめたり、ゆったりした服装を選ぶことで通気性もよくなります。

暑い日が続き身体に疲れが溜まっていると、夏風邪にかかりやすくなり、熱中症や脳梗塞にもなりやすくなります。暑い日は無理をせず、適度に休憩するなどして夏を健康に過ごしましょう。

○問合せ 健康課健康づくり係

住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況を公表します

住民基本台帳法に基づき、平成28年度の住民基本台帳の一部の閲覧状況(犯罪捜査など特別の事情により請求理由を明らかにすることが困難であるものを除く)を表のとおり公表します。

○問合せ 市民課市民窓口係

表 住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況

閲覧日	閲覧申請者	委託者	閲覧目的	閲覧対象	件数
4月25日	(一社)中央調査社 会長 西澤 豊	NHK放送文化研究所	6月全国放送サービス接触動向調査	雨間	12
5月18日	(一社)中央調査社 会長 西澤 豊	NHK放送文化研究所	テレビ放送に関するアンケート調査	秋留一丁目~四丁目	20
5月19日	㈱サベイリサーチセンター 代表取締役 戸祭 浩	(独)労働政策研究・ 研修機構	若者のワークスタイル調査	草花	42
5月24日	㈱日本リサーチセンター 代表取締役社長 鈴木 稲博	日本銀行情報サービス局	生活意識に関するアンケート調査	引田	15
6月6日	防衛省自衛隊 東京地方協力本部		募集案内の郵送等	市内全域	1270
6月10日	(一社)新情報センター 事務局長 平谷 伸次	総務省統計局	家計消費状況調査	伊奈	50
6月15日	東京都健康安全研究センター		花粉症アンケート調査	市内全域	1202
6月24日	㈱サベイリサーチセンター 代表取締役 戸祭 浩	東京都生活文化局	都民生活に関する世論調査	牛沼	15
7月22日	㈱日本リサーチセンター 代表取締役社長 鈴木 稲博	学校法人立教学院	21世紀の消費と暮らしに関する調査	草花	20
7月26日	(一社)輿論科学協会 理事長 大宮 泰三	東京都生活文化局	ボランティア行動等実態調査	雨間、五日市	50
8月26日	㈱エスピー研 代表取締役 安良岡 洋介	東京都生活文化局	都民のスポーツ活動・パラリンピックに関する世論調査	野辺	15
8月30日	(一社)輿論科学協会 理事長 大宮 泰三	東京都生活文化局	健康と保健医療に関する世論調査	二宮東二丁目	15
9月1日	㈱日本リサーチセンター 代表取締役社長 鈴木 稲博	日本銀行情報サービス局	生活意識に関するアンケート調査	菅生、瀬戸岡	15
9月5日	東京都福祉保健局		都民の生活実態と意識調査	引田	46
9月27日	㈱エントリーサポート 代表取締役 宮崎 昌則	東京都消防庁	消防に関する世論調査	引田	12
9月30日	㈱アストジェイ 代表取締役 日達 富士美	東京都福祉保健局	居住環境に関するアンケート調査	引田	20
9月30日	㈱アストジェイ 代表取締役 日達 富士美	東京都生活文化局	平成28年度広報公聴活動に関する調査	草花	15
11月2日	(一社)中央調査社 会長 大室 真生	国土交通省土地・ 建設産業局	土地問題に関する国民の意識調査	瀬戸岡	15
11月15日	(一社)新情報センター 事務局長 平谷 伸次	総務省統計局	家計消費状況調査	山田、引田	100
12月7日	㈱インテリサーチ 代表取締役社長 井上 孝志	環境省	家庭部門のCO2排出実態統計調査	瀬戸岡	60
12月8日	㈱日本リサーチセンター 代表取締役社長 鈴木 稲博	日本銀行情報サービス局	生活意識に関するアンケート調査	引田	15
12月19日	㈱ビデオリサーチ 代表取締役社長 加藤 譲	日本たばこ産業㈱	全国たばこ喫煙者率調査	二宮	20
12月21日	(一社)中央調査社 会長 大室 真生	内閣府大臣官房政府広報室	特殊詐欺に関する世論調査	油平	16
12月21日	(一社)中央調査社 会長 大室 真生	内閣府大臣官房政府広報室	社会意識に関する世論調査	野辺	29
1月20日	(一社)新情報センター 事務局長 平谷 伸次	NHK放送文化研究所	日本人と憲法調査	小川	12
2月7日	防衛省自衛隊 東京地方協力本部		募集案内の郵送等	市内全域	817
2月16日	(一社)新情報センター 事務局長 平谷 伸次	総務省統計局	家計消費状況調査	秋川一丁目、秋川六丁目	50
2月17日	㈱日本リサーチセンター 代表取締役社長 鈴木 稲博	日本銀行情報サービス局	生活意識に関するアンケート調査	小川	15