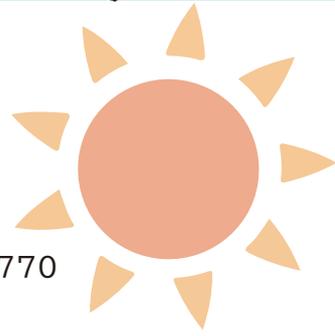




「新型コロナウイルス感染症」に関する情報については、市ホームページをご覧ください。

いきいき  
ぎのくらし

# 熱中症にご注意を！



熱中症は屋内でも多く発生しており、熱中症で救急搬送された方の約半数が高齢者です。正しい知識を持ち、行動をすることで熱中症を防ぎましょう。

■問合せ 健康増進課 ☎24-5770

## 予防のための4つのポイント

01

### 暑さを避ける

- エアコンの定期的な掃除・点検
- 扇風機やエアコンで温度を28℃以下に調節
- すだれや打ち水、日傘、帽子などの活用
- 天気の良い日は、日陰の利用、こまめな休息

- 吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣服を着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

02

### こまめに水分補給

- 喉が渇いていなくても水分補給
- 1時間ごとにコップ1杯、1日当たり1.2ℓを目安
- 大量に汗をかいたときは、塩分も忘れずに



03

### 日頃から健康管理

- 毎朝など、定期的な体温測定と健康チェック
- 体調が悪いときは、無理せず静養



04

### 暑さに備えた体づくり

- 栄養バランスに気を付けた食事
- 十分な睡眠
- 無理のない範囲で適度に運動（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる程度で毎日30分）

市では、外出時に体調不良を感じた際に立ち寄れる「**涼み処**（避難所）」を設置しています ▶



## こんな症状があったら熱中症かも!?

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、<sup>おうと</sup>倦怠感、<sup>けんたい</sup>いつもと様子が違う など

### 重症になると・・・

返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱い など

自力で水が飲めない、意識がない場合は

すぐに**119番へ!**

救急車を呼ぼうか判断に迷ったときは

救急情報 24時間 キュウキュウハイ **24-9981**  
 テレフォンサービス

## もしも急病になったら

- ▶ 休日・夜間緊急診療所 ※診療時間等は右表  
植上町1677 ☎24-3337
- ▶ 休日歯科診療所  
大橋町2182 ☎24-7575  
診療時間：9:00～12:00（日曜・祝休日のみ）

診療日	診療時間	診療科目
休日 (日・祝)	9:00～16:30 (12:00～13:30を除く)	内科・小児科・外科
	19:30～22:30	内科・小児科
平日夜間 (月～土)	19:30～22:30	内科・小児科

## 健康相談ガイド【要予約】

- ▶ 健康サポートステーション 申込：健康増進課 ☎24-5770 時間：9:00～12:00  
日程・会場：7月3日(月)・市民活動スペース（市役所1階）、7月11日(火)・葛生あくど保健センター
- ▶ こころの健康相談 申込：健康増進課 ☎24-5770 会場：同課（市役所3階）  
日時：7月10日(月)14:00～16:50（心理士）、7月26日(水)9:00～11:50（心理士）
- ▶ 精神保健福祉相談 申込：安足健康福祉センター（足利市）☎0284-41-5895 会場：同センター  
日時：月～金曜日 8:30～（保健師）、7月21日(金)13:30～（精神科医）

※【予】と記載のある相談は、予約が必要です。

相談	とき	ところ	問合せ先
消費生活相談	月～金曜日 9:00～16:00 ※多重債務の相談なども受付中	消費生活センター (5階市民生活課内)	消費生活センター ☎20-3015
市民相談	月～金曜日 8:30～17:00	市民生活課(5階)	
外国人相談	月～金曜日 8:30～17:00※通訳 が必要な方は事前にご連絡ください。		
【予】弁護士無料法律相談	7月11日(火) 13:30～16:00 ※予約受付は7月3日(月) 9:00～	万葉の里城山記念館	市民生活課 ☎20-3014
	7月18日(火) 13:30～16:00 ※予約受付は7月3日(月) 9:00～	田沼中央公民館	
【予】交通事故相談・宅地建物相談	7月14日(金) 13:30～16:00 ※予約受付は土日祝日を除く3日前まで	市民生活課(5階)	交通事故相談の予約は土日祝日 を除く3日前までに県民プ ラザ ☎028-623-2188
【予】司法書士による相続 等相談	7月21日(金) 13:30～16:00 ※予約受付は7月3日(月) 9:00～		
行政相談	7月14日(金) 13:30～16:00	市民生活課(5階)	
	7月19日(水) 13:30～16:00	田沼中央公民館	
	8月1日(火) 13:30～16:00	葛生地区公民館	
青少年の悩みごと相談	月～金曜日 8:30～17:00	少年指導センター (3階生涯学習課内)	少年指導センター ☎20-3061
児童福祉・女性相談・ 母子父子家庭、寡婦の相談	月～金曜日 8:30～17:00	家庭児童相談課(2階)	家庭児童相談課 ☎20-3002
【予】女性の再就職相談会	7月21日(金) 10:00～12:00	こどもの国	
【予】女性のためのカウンセ リング相談	7月6日(木)・20日(木) 10:00～11:50 ※6日(木)は13:10～14:00も実施	男女共同参画推進セン ター (パレットプラザさの) ※田沼行政センター2 階 ※子ども人権相談併設	人権・男女共同参画課 ☎61-1140
女性相談	7月27日(木) 9:30～16:00		
困りごと・人権相談	7月20日(木) 13:30～16:00 ※受け付けは15:00まで		
隣保館定例相談 (弁護士無料法律相談)	7月25日(火) 13:30～15:30 ※受け付けは13:00～14:00	隣保館	隣保館 ☎22-7513
★その他、隣保館では教育・福祉、健康、住宅・年金・納税、就労・人権な どの相談をお受けします。日程などは直接お問い合わせください。			
障がいのある方の相談 とちのみおたすけコール	平日午前8:30～17:30 ☎24-5759 上記時間以外の緊急の相談 ☎080-4073-5799 ※24時間対応		障がい者相談支援センター みどり ☎24-5759
精神に障がいのある方の 相談支援	月～金曜日 9:00～18:00	相談支援事業所さの	相談支援事業所さの ☎21-6811
【予】出張ポラリス☆とち ぎ相談(ひきこもり相談)	7月7日(金)・18日(火) 10:00～16:00	障がい福祉課(2階)	障がい福祉課 ☎20-3025

## 人口と世帯数 (6月1日現在)

- 人口：114,583人(-58)
  - 男：56,936人(-38)
  - 女：57,647人(-20)
- 世帯：52,789戸(+18)
- 人口の動き(5月分)
  - 出生：55人 ●死亡：130人
  - 転入：283人 ●転出：266人

## 親同士のお見合い交流会

同じ想いを持つ親御様同士の「お見合い交流会」です

日時：7月23日(日) 14:00～

対象：未婚のお子様を持つ親御様  
(女性30～40歳 男性35～45歳)

参加費：お1人6,500円(税込)  
ご夫婦でも同額です

場所：小山グランドホテル 羽衣(全室)

お気軽にご連絡ください

主催：結婚相談所ムスベル ☎0285-37-9821