

熱中症にご注意を！

熱中症は屋内で多く発生しており、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、行動することで熱中症を防ぎましょう。

暑さをしのぎ、涼める場所として「クーリングシェルター」を設置しています。



このマークが目印



予防のための4つのポイント

■問合せ 健康増進課 ☎24-5770

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
- 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

- 喉が渴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）

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、倦怠感、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
テレフォンサービス **24-9981**

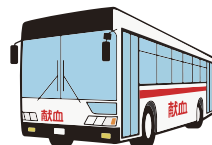
献血にご協力ください

- ▶日時：6月25日(火)
10:00~11:45、13:00~16:00
- ▶会場 市役所市民広場駐車場
- 問合せ 健康増進課 ☎24-5770

▶持ち物

本人確認書類（運転免許証など）
全血献血（400ml・200ml）のみで、
成分献血はありません。
※200mlは予定数に達し次第終了します。

全国的に血液が足りていません。
皆さまのご協力をお願いします。



もしも急病になったら

※必ず健康保険証またはマイナンバーカードの健康保険証やお薬手帳・子ども医療費受給資格者証などをお持ちください。

- ▶休日・夜間緊急診療所 ※診療時間などは右表
植上町1677 ☎24-3337
- ▶休日歯科診療所
※マイナンバーカードの健康保険証利用は非対応です。
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
日時：6月28日(金)9:30~12:00 会場：田沼保健センター
- ▶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：6月24日(月)・28日(金)13:30~16:20（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）、6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	6月11日(火) 13:30～16:00 ※予約受付は6月3日(月) 9:00～	万葉の里城山記念館	市民生活課 ☎20-3014
	6月18日(火) 13:30～16:00 ※予約受付は6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	6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】行政書士による相続等相談	6月21日(金) 13:30～16:00 ※予約受付は土日祝日を除く3日前まで		
行政相談	6月4日(火) 13:30～16:00	葛生地区公民館	
	6月14日(金) 13:30～16:00	市民生活課(5階)	
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	こども家庭センター (2階)	こども家庭センター ☎85-7317
【予】女性の再就職相談会	6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	6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 ※6月3日の困りごと・人権相談は市役所603会議室	人権・男女共同参画課 ☎61-1140
女性相談	6月27日(木) 9:30～16:00		
困りごと・人権相談	6月3日(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)	6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】ひきこもり相談	6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 (5月1日現在)

- 人口：113,420人(-78)
 - 男：56,439人(-42)
 - 女：56,981人(-36)
- 世帯：52,949戸(+62)
- 人口の動き(4月分)
 - 出生：42人 ●死亡：167人
 - 転入：400人 ●転出：353人

広報さの 配信中

スマートフォンアプリ
「トチギーボックス」「マチイロ」

TOCHIGI BOOKS