

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室温を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
24-9981
電話番号サービス

献血にご協力ください

- ▶日時：6月24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 ※必ずマイナ保険証または資格確認書やお薬手帳、こ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 ※診療時間等は右表
植上町1677 ☎24-3337
- ▶休日歯科診療所
大橋町2042（市保健センター併設） ☎24-7575
診療時間：9:00~12:00（日曜・祝日のみ）

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：9:30~12:00
日程・会場：6月24日(火)・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（3階）
日時：6月18日(水)・30日(月) 13:30~16:30（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：平日 8:30~（保健師）

※【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(外国人含む)	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。	市民生活課(5階)	市民生活課 ☎20-3014 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】弁護士無料法律相談	6月10日(火) 13:30～16:00 ※予約受付は6月2日(月) 9:00～	万葉の里城山記念館	
	6月17日(火) 13:30～16:00 ※予約受付は6月2日(月) 9:00～	田沼中央公民館	
【予】行政書士による相続 等相談	6月20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)	
【予】交通事故相談・宅地建 物相談	6月13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3日(火) 13:30～16:00	葛生地区公民館	
	6月13日(金) 13:30～16:00	1階市民活動スペースC	
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
女性相談・ 母子父子家庭、寡婦の相談	月～金曜日 8:30～16:00		
【予】女性の再就職相談会	6月20日(金) 10:00～12:00	こどもの国	人権・男女共同参画課 ☎61-1140
【予】女性のためのカウ ンセリング相談	6月5日(木)・19日(木) 10:00～11:50 ※5日(木)は13:10～14:00も実施	男女共同参画推進センター ※田沼行政センター2階 ※6月4日(木)の「困りごと・ 人権相談」は市役所603会 議室(6階)	
女性相談	6月26日(木) 9:30～16:00		
困りごと・人権相談	6月4日(木)・19日(木) 13:30～16:00 ※受け付けは15:00まで	隣保館	
隣保館定例相談 (弁護士無料法律相談)	6月24日(火) 13:30～15:30 ※受け付けは13:00～14:00		
★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。			隣保館 ☎22-7513
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17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: 112,448人(-67)
男: 55,982人(-29)
女: 56,466人(-38)

■世帯: 53,388戸(+79)

■人口の動き(4月分)

●出生: 31人 ●死亡: 131人
●転入: 350人 ●転出: 317人

MUSBELL

うちの子も結婚できました!

お気軽にご連絡ください

独身のお子様の結婚相談

マル適マークCMS取得 ムスベル株式会社

結婚相談所ムスベル小山

☎0285-37-9821

小山市駅東通り1-21-7 KM+4ビル2階

営業時間: 10時～19時 定休日: 第2・第4水曜日