

熱中症にご注意！

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。

予防のための4つのポイント

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

■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
- エアコンを個人に合った適切な温度に設定する
- 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）



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、^{おうと}倦怠感、^{けんたい}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
 テレホンサービス **24-9981**

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・外科・ 小児科 (小児科専門医による診療) |
| | 19:30~22:30 | 内科・小児科 (内科医による診療) |
| 平日夜間 (月~土) | 19:30~22:30 | 内科・小児科 (内科医による診療) |

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18日(木)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2日(火)・18日(木) 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：平日 9:00~17:00 (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 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(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) | |
| 【予】弁護士無料法律相談 | 6月9日(火) 13:30～16:00 ※予約受付は6月1日(月) 9:00～ | 万葉の里城山記念館 | 市民生活課 ☎20-3014 |
| | 6月16日(火) 13:30～16:00 ※予約受付は6月1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19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 1週間前までに県民プラザ ☎028-623-2188 |
| 【予】交通事故相談・宅地建 物相談 | 6月12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12日(金) 13:30～16:00 6月2日(火) 13:30～16:00 | | |
| 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 8:30～16:00 | 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19日(金) 10:00～12:00 ※受け付けは11:30まで | こどもの国 | |
| 【予】女性のためのカウ ンセリング相談 ※空きがあれば当日受付可 | 6月4日(木)・18日(木) 10:00～11:50 ※4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) | 人権・男女共同参画課 ☎61-1140 |
| 困りごと・人権相談 | 6月4日(木)・18日(木) 13:30～16:00 ※受け付けは15:00まで | | |
| 隣保館弁護士無料法律相談 (定員8人) | 6月23日(火) 13:30～15:30 ※受け付けは12:45～13:15 | 隣保館 | 隣保館 ☎22-7513 ※定員を上回る場合は抽選 |
| ★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 | (福)ブローニユの森内 | 相談支援事業所たくと ☎24-9135 |
| 【予】ひきこもり相談 | 6月9日(火)・16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: 111,426人(-98)
 - 男: 55,478人(-70)
 - 女: 55,948人(-28)
- 世帯: 53,614戸(+55)
- 人口の動き(4月分)
 - 出生: 42人 ●死亡: 111人
 - 転入: 339人 ●転出: 368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

マル通マークCMS取得 ムスベル株式会社
結婚相談所ムスベル小山 ☎0120-138-026
小山市帆東通り1-21-7 KM-4ビル2階 通話料無料 営業時間: 10時～19時 定休日: 第2・第4水曜日