

熱中症を防ぐ

「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です

熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。
一人一人が、熱中症予防の正しい知識を持ち、自分の体調の変化に気を付けましょう。
また、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合いましょう。

熱中症予防5つのポイント

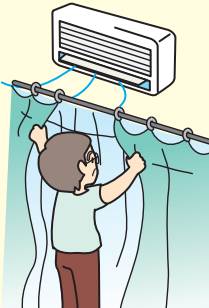
1 水分をこまめに補給

のどが渇く前に水分を、汗をかいたら塩分も補給しましょう。寝る前にも水分補給を忘れず。ただし、アルコール飲料は体内の水分を排出するので避けましょう。



2 暑くなる日は要注意

猛暑日はもちろん、急に暑くなる日や湿度が高い日も要注意。エアコンの効いた屋内など早めに涼しいところに避難を。



3 高齢者は上手にエアコンを

室内でも部屋の温度や湿度などに気を付けていないと、熱中症の危険が。節電中でも上手にエアコンを使いましょう。

4 「おかしい?」と思ったら病院へ

めまいや頭痛、吐き気、だるさなど「おかしい?」と感じたら、涼しいところに避難し、医療機関に受診を。

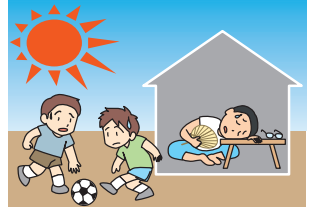
5 周りの人にも気配りを

近所で声を掛け合うなど周りの人の体調にも気配りを。行事などでは、気温や湿度、参加者の体調に注意しましょう。

熱中症は屋外だけでなく、居間や浴室、寝室など屋内でも起こります。

男性	女性	合計
162人	78人	240人

平成25年度 川口市の熱中症による救急搬送者数

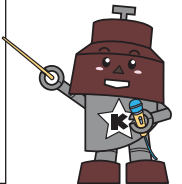


上記のうち

65歳以上の高齢者が約半数を占めます。

このポスターが目印!

熱中症予防のため、市内全公共施設を「かわぐち暑さ避難所」として開放していますので、ぜひご利用ください。



問い合わせ…保健センター

☎048-256-2022 FAX048-256-2023

6月は環境月間です

我が国では、平成3年度から6月を「環境月間」とし、全国でさまざまな行事が行われています。環境保全の大切さを再認識し、行動を起こすきっかけにしましょう。

エコライフDAY

今年は6月8日(日)に実施

地球高温化の原因となる二酸化炭素は、日常生活のちょっとした心掛けで削減できます!

地球のためにできることを真剣に考え、行動してみませんか。

そのきっかけとして、まずはエコライフDAYから。エコライフDAYとは、「一年間を通して」自分の生活を振り返り、これから何をしようか考える日です。夏に向けた節電行動にもつながりますので、8ページのチェックシートを見ながら、ぜひ参加してください。記入したチェックシートは、本庁舎・支所・公民館などで回収しています。

かわぐちグリーン・エネルギー戦略

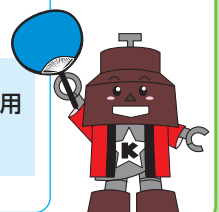
市では、エネルギーリスクに強い、持続可能な市民生活を確立するため、先導的・効果的な施策を重点的に実施するためのアクションプラン(行動計画)を策定し、「低炭素都市かわぐち」の実現に向けて、戦略に基づいたさまざまな取り組みを実施しています。(取り組みの詳細は、市ホームページをご覧ください。) 今後も、市民のみなさんと一緒に、活動に取り組んでいきます。

温室効果ガス削減のために…

地球高温化対策活動支援金

- 太陽光発電システム
- 生ごみ処理容器の活用
- ガス発電給湯システム
- カーシェアリングの利用
- 燃料電池給湯システム
- 太陽熱利用システム
- 雨水貯留施設の設置
- 地中熱利用システム

詳細は市ホームページをご覧ください。



*川口市では、過ごしやすいイメージのある「温暖化」から「高温化」へ変更し使用しています。

問い合わせ…地球高温化対策室 ☎048-228-5320 FAX048-224-5304 ✉090.02000@city.kawaguchi.lg.jp