

# 一番危険な場所は「わが家」 今すぐ始める熱中症対策

▼熱中症について (市ホームページ)

昨年、熱中症による救急搬送者数は全国で初めて10万人を超え、過去最多となりました。今年も記録的な「酷暑」が予想され、熱中症は誰にとっても身近な危険となっています。「まだ大丈夫」という油断をせず、早めの対策で暑い夏を乗り切りましょう。

▼熱中症は「家の中」で起きています

熱中症は、炎天下の屋外だけで起こるものではありません。特に注意したいのが、自宅で発症する熱中症です。救急搬送された人の約4割は、屋外ではなく住居内で発症しています。

高齢者は、加齢によって暑さやのどの渇きを感じにくく、気付かないうちに症状が進行する危険があります。また、近年は夜間でも気温が下がらず、就寝中に熱中症を発症する事例も増えています。「夜だから安心」ではありません。

▼エアコンを我慢しないでください

室温が28度を超えないよう、昼夜を問わず適切にエアコンを使用しましょう。屋内で亡くなった人の多くが、エアコンを使用していなかったという報告もあります。

「電気代がもったいない」と我慢する人もいますが、熱中症で救急搬送や入院となれば、医療費や体への負担はさらに大きくなります。エアコンは命を守るための

### ひと休みしませんか? クーリングシェルター

(指定暑熱避難施設)を開放しています

市内の公共施設や協力店舗などを、暑さをしのげる場所として開放しています。暑さを感じたら、無理をせず、お気軽にお立ち寄りください。

涼しい場所での熱中症予防を詳しくはこちら

設置場所・利用時間など詳しくはこちら

1 熱中症は予防が大切です。こまめに休憩・水分補給をしましょう。

※市ホームページに掲載しています

▼クーリングシェルターを活用しましょう

市では、市内の公共施設や協力店舗を「クーリングシェルター」「クールシェアスポット」として開放しています。買い物や散歩の途中で「少し暑い」と感じたら、無理をせず立ち寄り、涼しい場所での休憩を取りましょう。設置場所や利用時間など詳しくは、市ホームページをご確認ください。

▼迷ったときは #7119へ相談を

熱中症が疑われる時「救急車を呼ぶべきか迷う」「病院へ行った方がよいか分からない」という場合は、救急安心センター事業「#7119」をご活用ください。看護師などの専門家から、症状に応じたアドバイスを受けることができます。

ただし、呼びかけに反応しない、水分が取れない、意識がもうろうとしているなどの場合は、ためらわず119番通報をしてください。

▼暑さに負けない体づくりを

本格的な夏を迎える前から、暑さに体を慣らす「暑熱順化」を始めることも大切です。ウォーキングや入浴で軽く汗をかき習慣をつけることで、暑さに負けない体づくりにつながります。

熱中症は、誰にでも起こり得る身近な健康被害です。地域で声を掛け合い、高齢者や子どもを見守りながら、今年の「酷暑」を元気に乗り切りましょう。

### こころの健康相談

ひとりで悩みを抱えていませんか。あなたの気持ちに寄り添い、一緒に考えてくれる専門家がいます。市では、精神科医医師による「こころの健康相談」を実施しています。

■日時/ 7月16日(木)、9月17日(木)、11月19日(木)、令和9年1月28日(木)、3月18日(木)  
①14時~14時30分 ②14時45分~15時15分  
※1人30分程度(予約制)

■会場/岩瀬福祉センター2階相談室  
■申込方法/健康推進課に電話(☎0296-75-3159直通)または電子申請

申込みはこちら▶

### 桜川市食生活改善推進員による料理教室の開催

桜川市食生活改善推進員協議会では、地域の皆さまの交流と健康づくりを目的として、料理教室を開催しています。料理が初めての方でも安心してご参加いただけますので、ぜひお気軽にお申し込みください。

■日時・内容・会場  
・8月6日(木) 9時~13時 親子料理教室(会場:真壁福祉センター)  
・8月25日(火) 9時~13時 親子料理教室(会場:農村環境改善センター)

■定員/各20名(先着順)  
■申込方法/健康推進課に電話(☎0296-75-3159直通)または電子申請  
■申込期限/各教室実施日の1週間前

申込みはこちら▶

### 各種相談 (要予約)

子育て相談 (精神保健福祉士による個別相談・1人1時間程度)		
日時	8月28日(金) ①13時~ ②14時~	会場 岩瀬福祉センター
総合健康相談		
日時	8月4日(火)、25日(火) 10時~11時30分	会場 乳幼児相談...こども家庭センターさくらっこ 上記以外...岩瀬庁舎

### 休日当番医

診療時間/9時~12時、13~16時 受付時間/9時~11時30分、13時~15時30分

診療日	医療機関名	住所	連絡先
8月2日(日)	吉原医院	明日香2-31	☎0296-75-1177
8月9日(日)	けんせいクリニック	岩瀬207-1	☎0296-71-8111
8月11日(火・祝)	延島クリニック	東飯田658	☎0296-58-5058
8月16日(日)	大和クリニック	大国玉2513-12	☎0296-58-7788
8月23日(日)	なかはら整形外科医院	真壁町飯塚496-1	☎0296-23-9955
8月30日(日)	仁保内科医院	真壁町真壁425	☎0296-23-8088

スミハツ SUMIHATSU

未来に誇れる仕事を一緒にしませんか?

スミハツの技術が未来の交通インフラと産業機械を支えています

2027卒の方は、マイナビ2027から▼

中途採用ご希望の方は、お電話またはホームページより▼

NHK ニッポングループ

## 相続相談受付中

ご予約はこちらから ☎0296-48-8875

完全予約制です

LINEからもご予約いただけます ※事情によりお断りさせていただくこともございます。

弁護士法人 萩原総合法律事務所

茨城県弁護士会所属 弁護士 萩原 慎二 / 久 真 / 岩間 和貴 / 和賀 京介

〒300-0001 筑西市乙828番3 SATOHビル2階 (J R水戸線下館駅南口徒歩1分)