

# 健康サポートガイド

## 猛暑に備える、熱中症対策

### 「熱中症警戒アラート」と「涼み処」を活用しましょう

#### 熱中症警戒アラートが出たら、命を守る行動を

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高まると予測された際に、環境省と気象庁が発表する情報です。発令状況は、市ホームページなどから確認できます。

#### アラート発令時の対策

- 不要不急の外出は避け、涼しい室内で過ごしましょう。
- 我慢せず、エアコンを積極的に活用するなど、適切な室温管理を心がけてください。
- 喉が渇いていなくても、時間を決めて水分を取ることが大切です。
- 高齢者や子ども、障がいのある人など、熱中症のリスクが高い人には、家族や近隣の人が積極的に声をかけてあげましょう。

#### 暑い日には「涼み処」を利用してください

市では、厳しい暑さから身を守るため、公共施設などを涼み処として開放しています。



施設	開館時間
市役所	午前8時30分～午後7時
飯岡福祉センター	午前10時～午後4時30分 ※月曜日(日・月曜日が祝日の場合は火曜日)は休館日。
海上公民館 いいおかユートピアセンター ひかた市民センター	午前9時～午後5時 ※月曜日、祝日(月曜日が祝日の場合はその翌日)は休館日。
総合体育館	午前8時30分～午後9時 ※第2・4月曜日は休館日。
おひさまテラス	午前9時～午後9時
飯岡刑部岬展望館	午前9時～午後5時
道の駅「季楽里あさひ」	午前9時～午後6時

固健康づくり課地域医療政策班(☎63-8831)

## 無料の市民健康講座

### 「熱中症を防ぐには? になったら?」を開催

日時/7月9日(木) 午後2時～2時30分

場所/おひさまテラス

講師/旭中央病院救命救急センター長 伊藤史生医師

内容/熱中症の予防や対処法など

固旭中央病院広報患者相談課(☎63-8111・代表)



## 予防接種

固健康づくり課健康支援班(☎63-8766)

個別接種 場所: 各指定医療機関

種別	対象
高齢者の肺炎球菌	65歳と、60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がい有り、身体障害者手帳1級の認定を受けた人
帯状疱疹 <small>ほうしん</small>	50歳以上(定期接種の対象者には通知が届いています)



## 健康相談

固健康づくり課健康支援班(☎63-8766)

相談名	内容	期日・時間・場所
市民健康相談	健康に関する相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時 電話相談
歯科相談	診察、歯磨き指導など ※要予約	7月30日(木) 午前9時30分～10時30分 旭市保健センター



## 献血

固健康づくり課地域医療政策班(☎63-8831)

期日	場所	受付時間
7月7日(火)	海上公民館	午後1時30分～4時

広告

# 広告募集

枠サイズ 5cm×8.7cm



広告

未来はもっと、自由でいい。  
自分らしく輝く、二つの選択。

充実した学園生活で、夢への挑戦！  
全日制課程

自分時間を大切に、自分スタイルで！  
通信制課程

敬愛大学八日市場高校 全日制課程 通信制課程