

☀ 熱中症から体を守りましょう

熱中症は梅雨入り前の5月ごろから発生し、7月や8月が最も多くなります。近年の地球温暖化で極端に高温になる頻度が増えていて、国内では熱中症による死亡者が毎年千人を超えています。熱中症死亡者の7割以上は65歳以上の高齢者で、約9割の人がエアコンを使用していなかったことが分かっています。

熱中症は命に関わるものですが、予防方法を知っていれば防ぐことができますので、いま一度予防行動を確認しましょう。

予防法

1 熱中症（特別）警戒アラートをチェック！

危険な暑さが予測されるときに環境省から発令される「熱中症警戒アラート」はテレビやラジオ、SNSなどで発信されるので、情報を把握し熱中症予防のための行動を取りましょう。



▲環境省熱中症予防情報サイト

※気温が特に目立って高くなり、熱中症で重大な健康被害が起こる恐れがある場合は、「熱中症特別警戒アラート」が発令されます。



▲環境省LINE公式アカウント

2 適切にエアコンを使おう！

熱中症は夜でも起こります。昼夜問わずエアコンを使用して室温を調節しましょう。扇風機を併用すれば、効率よく冷気を循環させることができます。

エアコンの機能が低下しないように、フィルターを定期的（2週間に1回）に掃除することも大切です。

3 小まめに水分・塩分を取ろう！

喉が渇いていなくても意識して水分・塩分を取りましょう。

- ・1日あたり1.2ℓを目安に水分を取る（10～15分おきに1口か2口飲む、1時間おきにコップ1杯、午前午後5時に500ℓペットボトル1本分ずつを飲みきるなどの目標を）
- ・外出時には飲み物を持ち歩く
- ・睡眠時、入浴時も発汗しているので、起床後、入浴前後に水分を取る
- ・大量に発汗する状況では、経口補水液などで塩分を補給する

問合せ 健康増進係・保健総務係

症状

- めまい ○立ちくらみ ○手足のしびれ
- 足がつる ○気分が悪い ○頭痛 ○吐き気
- 嘔吐 ○体がだるい ○いつもと様子が違うなど

重症になると……

- 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救急車を呼びましょう！



4 声を掛け合い見守り合おう！

高齢者や子ども、持病のある人、肥満の人、障がいのある人などは熱中症になりやすい傾向があります。身近な人から、夜間を含むエアコンの使用や小まめな水分補給などを行うよう声を掛けましょう。

5 暑さを避けよう！

外出時は涼しい服装で、日傘や帽子を使いましょう。屋外で暑さや疲れを感じたら、涼み処やクーリングシェルターを活用するなど、涼しい場所で休憩しましょう。

どこ 涼み処を開設します

今年も厳しい暑さが予想されるため、市では、熱中症予防のため公共施設や民間施設を活用し、涼しい屋内で一時的に暑さをしのぐ場所「涼み処」と熱中症特別警戒アラート発令時に開設する「クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）」を市内各所に開設します。屋外で暑さを感じたら気軽にご利用ください。

※涼み処・クーリングシェルターに協力できる民間施設も募集しています！

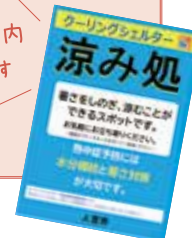
開設期間 ～10月22日（水）

※施設営業時間帯で一般開放



◀詳しくはこちら

のぼり旗と案内表示が目印です



催し

令和7年度 人吉梅園梅狩り

期日 6月1日（日）

※状況によっては早めに終了する場合があります。

場所 人吉梅園（上漆田町）

受付時間 午前9時～午後3時

梅狩り方法 人吉梅園内駐車場受付で「梅狩り許可証」と袋を渡します。係員の指示に従い定められた区域内で梅を採ってください。採った梅は、1kg単位で精算します。（着果状況によっては採取量を制限します。）

梅の価格は、収穫時期の相場価格などを参考にします。

※小雨決行

※当日は駐車場の混雑が予想されます。車で来場する人は、できるだけ乗り合わせてお越しください。

※草負けやダニ対策として長ズボン、長袖など肌の露出を抑えた服装で来場ください。

※一般開放日以外での採取はできません。

問合せ 市農業振興課農畜産係



▲前回の様子

MOZOCA森のお話し会 （参加無料）

期日 6月7日（土）

時間 午前11時20分～

場所 人吉鉄道ミュージアムMOZOCAステーション

868 2階

問合せ 森のお話し会事務局

局（☎080・6437・2071）

講座

介護のミニ講座と 介護の相談

介護についての相談会や介護に役立つミニ講座を開催し

ます。気軽にご参加ください。内容 相談会と講座「口腔ケアの重要性」

期日 6月4日（水）

時間 午後1～3時

場所 カルチャーパレス2階会議室

対象 家族の介護をしている人、介護に興味がある人

定員 30人

申込期限 5月30日（金）

申込・問合せ 地域包括支援センター（☎24・9193）

相談

ワンストップ就労相談窓口・ ジョブカフェ（相談無料）

ジョブカフェ・球磨ブランチでは、人吉球磨地域の人材確保やマッチングのため事業所・求職中の皆さんを支援しています。応募書類作成方法や就労のことなど、どんなことでも気軽ににご相談ください。

※予約が必要です。

対象者 求職・転職希望者やその家族、学校の先生、採用活動中の事業所など。年齢制限なし

日時 平日（祝日を除く）午前10時～午後5時

場所 県球磨地域振興局3階出張相談会

期日 5月16日（金）

時間 午後1時15分～4時

場所 ハローワーク球磨会議室（下薩摩瀬町）

申込・問合せ ジョブカフェ・球磨ブランチ（☎22・0555）



▲詳しくはこちら

全国一斉「人権擁護委員の日」 特設人権相談所

人吉人権擁護委員協議会（熊本地方事務局人吉支局）では、特設人権相談所を開設します。

相談は無料で、秘密は固く守られます。家庭内のもめごと、近隣とのトラブル、女性や子どもに対する虐待・差別などの人権問題について相談に応じます。

期日 6月2日（月）

時間 午前10時～午後3時

場所 市役所2階201会議室

相談員 人権擁護委員

問合せ 熊本地方事務局人吉支局（☎22・3393）

若者などの相談窓口 COCONをご利用ください

熊本県子ども・若者相談センターCOCONは、ニート、ひきこもり、不登校など社会参加や社会的自立に悩む子ども・若者などを対象とした総合相談窓口です。病院や学校などさまざまな支援機関と連携し、ワンストップで安心して相談できます。電話やメールでも相談を受け付けているので、お気軽にご相談ください。相談は無料です。

対象 15～39歳までの人とそのご家族や友人、知人、支援者など

日時 平日午前8時30分～午後9時

問合せ 熊本県子ども・若者総合相談センターCOCON（☎096・387・7000）

☐ kowaka-cocon@wind.ocn.ne.jp

（※24時間受け付け）