

一緒にウォーキングしませんか？

校区	7月	8月	9月	集合場所	スタート
西	1日(土)	5日(土)	2日(土)	東西コミセン	午前7時30分
東	8日(土)	12日(土)	9日(土)	人吉東小	
中原	15日(土)	19日(土)	16日(土)	中原コミセン	午前7時
西瀬				西瀬小体育館前	午前7時30分

※西瀬校区の集合場所は9月16日(土)はくまりば駐車場です。
 ※全校区に保険をかけますので、必ず受け付けをしてください。
 (主催：校区公民館、主管：市健康推進員会)
 ※スタートの20分前から受け付けをします。

※小学生以下は保護者同伴で参加してください。
 ※お住まいの校区にかかわらず参加できます。どのコースも徒歩時間は約1時間です。水筒などは各自で準備してください。
 ※ウォーキングに参加すると、1回につききじ馬スタンプ10ポイント進呈券がもらえます。10ポイント進呈券を10枚ためると、ボーナス20ポイントを加えた120ポイント進呈券と交換できます。交換は各校区のウォーキングデーで行います。



問合せ 健康増進係

8月の休日在宅医・当番薬局

受付時間：午前9時～午後5時

日	医療機関名	電話番号	薬局名	電話番号
6 (日)	万江病院	22-2357	さくら調剤薬局瓦屋店	22-1677
	平井整形外科リハビリテーションクリニック	24-8213	エスエス堂城本店	22-0337
	公立多良木病院小児科	42-2560	ファーコス薬局多良木いちご	42-6888
			山口薬局	42-2123
11 (金)	光永医院	22-2366	エスエス堂瓦屋店	22-6550
	愛甲産婦人科	22-4020	まえだ薬局	23-2987
	人吉医療センター小児科	22-2191	さくら調剤薬局医療センター前店	32-9657
13 (日)	堤病院附属九日町診療所	22-2251	さくら調剤薬局九日町店	22-2162
	みなみ眼科	22-6820		
	堤病院附属九日町診療所小児科	22-2251		
20 (日)	みのだ内科循環器科	28-3111	さくら調剤薬局西間店	22-8850
	三浦整形外科医院	22-3401	エスエス堂きりん本町薬局	45-6330
	やまむら小児科・内科	45-0005		
27 (日)	外山内科	22-2003	にのまち薬局	23-6933
	吉村皮ふ科医院	22-7555	ミユキ薬局インター店	22-7472
	増田クリニック小児科	22-3570	五日町薬局	23-6228
救急病院				
	外山胃腸病院	22-3221	球磨病院	22-3121
			愛生記念病院	22-6878

※変更になることがあります。当日ご確認ください。

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。

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！

予防法

1 熱中症警戒アラートをチェック！

暑さ指数予測値に基づき、熱中症の危険性が極めて高い環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに熱中症警戒アラートが発表されます。テレビやラジオ、防災無線などを通じて発信されますので、情報を把握し、発表時は不要不急の外出はできるだけ避けましょう。

環境省ホームページの暑さ指数メール配信サービスや環境省LINE公式アカウントによる通知もあります。



▲環境省熱中症予防情報サイト



▲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



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。これらの人には、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、涼しい場所で休憩しましょう。



問合せ 健康増進係