

コロナ×暑さの対策をしましょう

●問い合わせ先 健康づくり推進課(健康推進班) ☎248-1173



軽 めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない



中 頭痛
吐き気
体がだるい(倦怠感)
虚脱感



重 意識がない
けいれん
高い体温である
呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐに歩けない、走れない



熱中症に対する予防と対策が大事

熱中症は、気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

また、夜間や室内でも熱中症が発生する危険があり、めまいや頭痛・吐き気などのさまざまな症状が起きてきます。

熱中症を防ぐためにマスクをはずしましょう



マスク着用時は

- 激しい運動は避けましょう
- のどが潤いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
- 気温・湿度が高い時は特に注意しましょう

ウイルス感染対策は忘れずに!

新型コロナウイルス感染症予防対策として、マスクを着用することで、皮膚からの熱が逃げにくくなり、体内に熱がこもりやすくなります。

また、口の中が加湿され、口の渇きを感じにくくなるため、気づかぬうちに脱水症状になるなど、熱中症へのリスクが高くなります。これからの季節は、暑さを避け、水分を取るなどの熱中症予防と、マスク、換気などの“新しい生活様式”を両立させましょう。

熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ
エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させましょう。

からだを冷やす
衣服をゆるめ、からだを冷やしましょう。特に首の周り、脇の下、足の付け根など。

水分補給
水分、塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう。

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。

熱中症の予防法

熱中症に注意が必要な人は、高齢者や子ども・持病のある人などです。

正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで予防ができます。

チェックしてみましょう。

☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

<input type="checkbox"/> エアコン・扇風機を上手に使用している	<input type="checkbox"/> 部屋の温度を測っている	<input type="checkbox"/> 部屋の風通しを良くしている	<input type="checkbox"/> 必要に応じてマスクをはずしている	<input type="checkbox"/> こまめに水分補給をしている
<input type="checkbox"/> シャワーやタオルで体を冷やす	<input type="checkbox"/> 暑い時は無理をしない	<input type="checkbox"/> 涼しい服装をしている 外出時には日傘・帽子	<input type="checkbox"/> 涼しい場所・施設を利用する	<input type="checkbox"/> 緊急時・困った時の連絡先を確認している

ウエルネスシティこうしだより

AGEs・体組成測定を無料で行なってみませんか

ウエルネスシティこうしでは、ルーロ合志3階にあるフィットネスジムコレカラダにてAGEs・体組成測定を無料で行なっています。この機会にぜひ測定してみませんか。
※AGEsとは…不適切な食生活や生活習慣、運動不足などにより増加する体内で生成される物質です

コレカラダ営業時間

平日 午前10時～午後11時(火曜日を除く)
土曜 午前10時～午後7時
日曜・祝日 午前10時～午後6時
※受け付けは営業終了時間の1時間前までです(予約不要)

●問い合わせ先 ウエルネスシティこうし
御代志1661-1(ルーロ合志3階) ☎288-5629
営業時間/平日午前9時～午後3時(火曜除く)
ホームページ <https://wellness-koshi.jp/>

成年後見制度に関する相談会

●問い合わせ先 高齢者支援課 包括支援センター班(ウィーブル内) ☎(248)1126

成年後見制度とは、認知症や障がいなどによって判断能力が十分でない人が、財産管理や施設の入所契約などを自分で行なうことが難しい場合に、本人が不利益を受けないよう支援し保護する制度です。成年後見制度に関する疑問や心配、悩みなどの相談に司法書士が応じます。

- ・自分が認知症になった時が心配
 - ・相続や遺言について知りたい
 - ・認知症や障がいのある家族のことが心配 など
- ▼相談例
・成年後見制度の内容や制度の利用方法を知りたい
- ▼申込方法
高齢者支援課包括支援センター班に電話でお申込みください。
- ▼とき 8月17日(水) 午前中
※予約制です。事前申し込みが必要
- ▼ところ ウィーブル1階相談室

こんにちは

こちら消費生活センターです

●問い合わせ先 市消費生活センター(総務課内) ☎(248)5442
相談受付時間 平日 午前10時～午後4時

簡単に儲かる話はありません 副業のための情報教材

収入が減りインターネットで仕事を探していると「スマホで誰でも簡単に稼げる」という副業の広告が目につきました。業者の連絡先をメッセージアプリに登録すると、担当者から電話があり「ブログに商品を紹介するだけで収入が得られる。短期間に高収入を得るためにアドバイスする」と情報教材の購入を勧められました。お金がないという消費者金融で借り入れするよう言われた。4社から200万円を借り入れ業者に振り込んだ。冷静になって考えると高額な契約をしたことを後悔した。後日送られてきた書面にはクーリング・オフの記載があった。取り消せるだろうか。

相談者への対応

クーリング・オフ期間中だったため、クーリング・オフの通知の書き方と出し方を助言しました。センター

ターから事業者へ通知を出したことを伝え、相談者への返金を確認しました。

アドバイザー
情報教材とは、インターネットを介して副業や投資などで高収入を得るための情報のことです。契約するまで内容を確認できないので、価値のない情報が高額で販売されているケースもあります。

「誰でもできる」「高収入」「必ず儲かる」といった勧誘には注意しましょう。儲かる保証はありません。

・貸金業法では年収の3分の1を超える貸し付けはできません。「総量規制」といいます。業者の中には総量規制を超える貸付をさせる業者もいます。

・すぐに取り戻せると言われても借金までして契約することはやめましょう。

トラブルに遭った場合や不安に思ったら消費生活センターへご相談ください。

