

熱中症予防で命と健康を守りましょう

●問い合わせ先 健康ほけん課 健康づくり班 ☎096-248-1275 ▲市ホームページ



熱中症とは 暑い環境で体温の調節ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神など、さまざまな症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患です。

熱中症警戒アラートを活用しましょう



熱中症警戒アラートは、**熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境**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発表されます。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

友だち追加は
こちら➡



予防のためのポイント



エアコンをしっかりと使いましょう

無理な節電をせずに、昼夜問わずエアコンを使用して温度調節をしましょう。



涼しい服を着ましょう

吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着ましょう。



水分・塩分を補給しましょう

のどが渇く前に、こまめに水分・塩分を補給しましょう。（1日当たり1.2Lが目安）



熱中症リスクが高い人に声かけをしましょう

高齢者、こども、持病がある人、肥満の人、障がい者などは熱中症になりやすいです。熱中症を予防する行動を呼びかけましょう。

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら…。
落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。
最初の措置が肝心です。

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

（めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温）

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

いいえ

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

いいえ

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷のうなどがあれば、首、脇の下、足のつけ根を集中的に冷やしましょう

いいえ

すみやかに医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

市ホームページに熱中症関連記事を掲載しています

- ・市のクーリングシェルターを開放しています
危険な暑さから身を守り、休憩をとっていただける施設を開放しています。

指定暑熱避難施設
クーリングシェルター
COOLING SHELTER



▲市ホームページ

- ・職場における熱中症対策を強化しましょう
6月1日に改正労働安全衛生規則が施行されました。

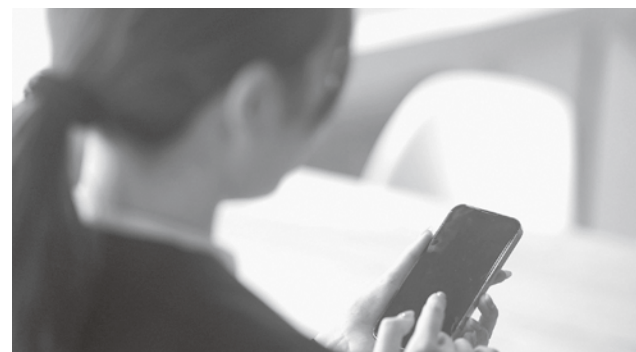


▲市ホームページ

市LINE公式アカウント 受信設定をお願いします

●問い合わせ先 企画課 企画広報班 ☎096-248-1831

市政情報をはじめ、イベント情報、緊急時の災害情報など、本市に関するさまざまな情報をお届けする『市LINE公式アカウント』。これまで、全ての利用者（友だち）に同じ情報を届けていました。10月以降は、受信したい情報の種類を設定すると、その人に必要な情報だけが届くようになります。



すでに友だち追加している人は、10月までに受信設定を行なうようお願いいたします。新たに友だち追加する人は、忘れずに受信設定を行なってください。

▶受信設定の方法

すでに友だち追加している人



画面下のボタンの中から右下の『受信設定』をタップ

新たに友だち追加する人



二次元コードを読み込んで追加した後、『受信設定』をタップ

▲市公式LINE

※緊急情報、広報こうしの発行など、広く知っていただきたい情報は、受信設定の有無にかかわらず利用者（友だち）全員に一斉配信します

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 ☎096-248-1126

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。

▶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
- ・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

▶とき 8月22日（金）午前中

※予約制です。事前申し込みが必要

▶ところ 市役所1階相談室

▶申込方法 電話

浄化槽の法定検査を受けましょう

●問い合わせ先 環境衛生課 ☎096-248-1202
公益社団法人熊本県浄化槽協会 ☎096-284-3355

浄化槽管理（設置）者には、浄化槽法で①保守点検②清掃③法定検査が義務付けられています。

保守点検は機器の点検・調整・修理や消毒剤の補給を、清掃は浄化槽内に溜まった汚泥などの引き抜きや機器類の洗浄を行なうものです。

また、公益社団法人熊本県浄化槽協会が行なう法定検査では、浄化槽の維持管理や保守点検および清掃がきちんと行なわれているかを確認します。

保守点検や清掃を行なっていても、法定検査は法令により義務付けられていますので次の表に従って必ず検査を受けていただきますようお願いします。

検査名	対象	回数
7条検査（浄化槽設置後の水質検査）	新たに浄化槽を設置した人	設置後3～8カ月以内に1回のみ検査が必要
11条検査（定期検査）	浄化槽を設置している人	毎年1回の検査が必要

また、浄化槽管理（設置）者が変更になったときは届け出が必要です。詳しくは環境衛生課までお尋ねください。