

熱中症は予防が大事!!

☎消防署 ☎(61)0911

まもなく暑い夏がやってきます。令和5年5月から9月までにおける全国の熱中症による救急搬送人員は、9万1,467人でした。酷暑に備えた生活、また、熱中症に対する予防に心がけてください。

1 日頃の健康管理

- 1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかりとってください。
- アルコール飲料の飲み過ぎに注意してください。熱中症になりやすくなってしまいますので、飲酒量を普段より少なくするなどしてください。

2 暑さに備えた体づくり

- 暑くなり始めの時期から、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる程度の運動を毎日30分程度行いましょう。

3 暑さを避ける

- 室内が高温多湿にならないよう、エアコンを使用し、涼しい室内環境を整えてください。扇風機を併用するとより効果的です。室内の冷し過ぎも良くありませんので、適切な温度調整をしましょう。
- 屋外では、涼しい服装にする、また、日傘を利用し直射日光を避ける行動をとりましょう。
- 体調がすぐれない時は、外出を控え、涼しい室内で体調を整えましょう。

4 こまめな水分補給

- のどが渇く前に水分補給をしてください。
- スポーツドリンクや経口補水液などを飲用するとより効果的です。
- 大量に汗をかいた場合は、熱中症になる恐れがあります。給水とあわせて塩分も摂りましょう。

5 「熱中症警戒アラート」について

- 令和3年度から「熱中症警戒アラート」の運用を開始し、暑さから身を守る行動をよびかけていますが、令和5年度の法改正において、気温が著しく高くなり、人の健康に重大な被害が生じる恐れがある場合は、「熱中症特別警戒アラート」が発表されることとなりました。生命に直結するような深刻な健康被害の発生が想定されますので、より一層の予防行動をとってください。

クールビズの一步先へ ～通年で服装を軽装化～

☎総務課 ☎内線210

令和6年4月から、気候や執務環境などの個々の事情に応じ、快適で動きやすい服装（ノーネクタイ、ノージャケット等）での勤務を実施し、動きやすい職場環境と省エネルギーの両立に取り組んでいます。

会議開催のお知らせ



教育委員会定例会

6月20日(木) 9時30分～
役場本庁舎4階第1会議室

☎学校教育課 ☎内線341

農業委員会総会

6月25日(火) 13時30分～
役場本庁舎4階第2委員会室

☎農業委員会 ☎内線358

相談の案内【6月】

相談名	相談内容等	とき		ところ	相談窓口・主管課
行政相談	国の行政機関の業務全般に及ぶ要望や苦情	13日(木)	13時～16時 (予約制1回30分以内)	福祉センターさざれ石	町民課 ☎(61)4100
人権相談	セクハラやパワハラ、いじめや嫌がらせ、差別、誹謗中傷などの人権に関する相談	20日(木)	14時～16時 (予約制1回30分以内)	福祉センターさざれ石 ※法律相談の予約は毎月1日からです。(1日が土・日・祝の場合は翌日または翌々日) ※駐車場利用不可	内線237 ※同一案件の継続した相談はご遠慮いただく場合があります。
法律相談	相続・離婚・金銭貸借・暴力傷害・債権・債務等、日常生活の中の法的な問題	13日(木)、20日(木)	10時～正午/13時30分～15時30分 (予約制1回30分以内)		
消費生活相談	物品、サービス等の契約に関するトラブル、解約手続き、商品や訪問販売に関する苦情等	月～金	9時30分～16時	平塚市消費生活センター	☎(21)7530 ※無料の駐車場はありません
		月～金	9時30分～17時	かながわ中央消費生活センター	☎045(311)0999
		土	9時30分～16時30分		
教育相談	不登校・いじめ等 電話・来所相談(予約制) 対象…児童・生徒と保護者	毎週月曜日～金曜日	9時～正午/13時～16時30分	教育研究所 教育相談窓口	☎(60)3670
こころの健康相談	心の悩みや病気でお困りの方やご家族を対象として精神科医による相談または家庭訪問を実施します	6月14日(金)、19日(水)、21日(金)		平塚保健福祉事務所 保健予防課	☎(32)0130
もの忘れ・認知症相談	認知症の治療や対応の仕方について専門医による相談または家庭訪問を実施します	6月18日(火)			
児童虐待相談	児童虐待に関する相談	毎週月曜日～金曜日	8時30分～17時15分	子育て相談ホットライン	☎(70)1065
高齢者総合相談	高齢者に関する相談	毎週月曜日～金曜日	8時30分～17時15分	東部地域包括支援センター	☎(61)9966
				西部地域包括支援センター	☎(71)5595
障がい者虐待相談	障がい者虐待に関する相談	毎週月曜日～金曜日	8時30分～17時15分	障害福祉センター	☎(73)4530
		日曜・祝日・夜間	【17時15分～8時30分】	大磯町役場	☎(61)4100
就労相談	就労に悩む、15歳～49歳までの方を対象とした就労相談	毎週月曜日～金曜日	10時～17時	県西部地域若者サポートステーション	☎0465(32)4115

※祝日及び年末年始は相談を実施していません。また、かながわ中央消費生活センターは、休館日があります。