

# 気をつけて! 熱中症!!

熱中症は  
予防できます!



問救急課 ☎086-234-9967

## コロナ禍ならではの熱中症にも注意

マスクを着用していると熱がこもりやすく、体温が上昇するなど身体に負担がかかることがあります。

屋外で人と十分な距離（2m以上）が取れる場合は、マスクを外しましょう。

## 熱中症を予防するためには？

### 熱中症ってどんな病気？

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、さまざまな障害を起こします。  
熱中症は命に関わる大変恐ろしい病気ですが、「**予防**」できる病気です。



喉が渇いていなくても、**小まめに水分を摂ろう!**

外出のときは、**涼しい服装と、帽子**などの日よけ対策を!

室内でも我慢せず、**エアコンや扇風機**を上手に使う!

### 熱中症になってしまったら？

低  
↑  
危険度  
↓  
高

症状

対応

めまい・立ちくらみ  
こむら返り・手足のしびれ

涼しい場所へ移動  
・安静  
・体を冷やす  
・水分と塩分補給

改善しなければ  
病院を受診

頭痛・吐き気・脱力  
集中力や判断力の低下

涼しい場所へ移動  
・安静  
・体を冷やす

+

すぐに救急車要請  
(119)

意識障害（会話がおかしい）  
けいれん・運動障害

水分と塩分補給  
誤って肺に入る危険性があるため

119



## 平成30年7月豪雨の被災者の皆さんへのお知らせ

問被災者支援本部（危機管理室内） ☎086-803-1082

平成30年7月に発生した西日本豪雨の被災者の皆さんに心よりお見舞い申し上げます。市で行っている支援の状況についてお知らせします。

まだ申請手続きをされていない人は、お早めに手続きをお願いします。また、個々の事情に応じた相談については、各担当窓口までお問い合わせください。

※各区役所へは代表電話（☎086-803-1000）からおつなぎします。

	支援内容	申請期限など	窓口	電話番号
り災証明	事業用（店舗・工場・事務所等の建物や設備、資材、商品等） ※住宅を除く	り災証明書は、被災に対する各種の支援を受けるときに必要です。各支援制度には期限がありますので、利用を検討されている人は、お早めにり災証明書を申請してください。	産業振興・雇用推進課	☎086-803-1325
	農水産業用の施設（ハウス、倉庫等）、機械等		各区役所農林水産振興課※各支所産業建設課	18ページ下段参照
手数料免除	市税証明手数料の免除	当分の間継続	税制課	☎086-803-1166
	住民票の写し・印鑑登録証明書手数料の免除	当分の間継続	区政推進課	☎086-803-1033