

### 自治協議会総会のご報告

4月26日(木)に自治協議会総会を開催し、自治協議会および各種団体の役員、理事の出席により各議案が審議され議決されましたことを報告いたします。

各種団体は、防犯防災推進委員会、交通安全推進委員会、パトロール委員会、体育振興会、男女共同参画協議会、青少年育成連合会、環境衛生連合会等です。



堤丘校区自治協議会

### ラブアース クリーンアップ2023

開催日：6月11日(日) 9:00~  
集合場所：堤1丁目 ふれあい橋  
堤団地 ふれあい橋  
樋井川1丁目 島廻り公園  
樋井川2丁目 樋井川公園

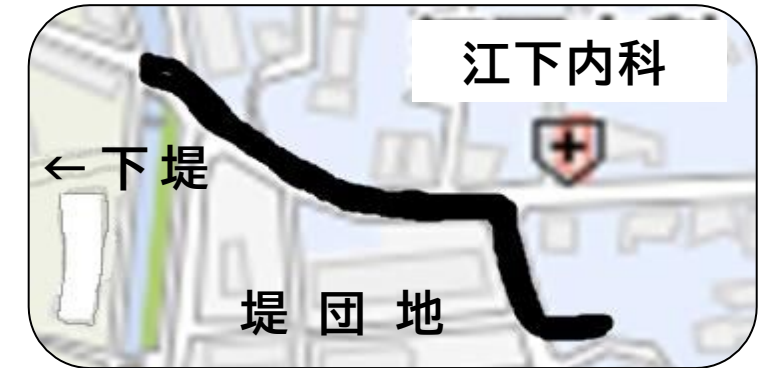
実施場所：一本松川、樋井川公園周辺  
\*小雨決行(雨天順延はありません)

堤丘校区環境衛生連合会

### ガス管入替工事のお知らせ

団地北通りガス管入替工事が下記日程で行われます。

期間 5月20日~6月30日  
\*雨天等で工事が順延する場合があります  
時間 午前9時~午後5時  
場所 団地北通り 地図内太線の区間



### さわやかウォーキングの会

日時 6月5日(月) 9:00  
場所 三尾池公園(雨天の時は中止)

今月より開始時間が9時になります。  
気温が高くなりますので、熱中症に気をつけながら  
楽しく歩きましょう。

水筒を忘れずにご持参ください。

堤丘校区環境衛生連合会



**リニューアル!**  
カフェ  
つつみがおか  
10/30  
(予定)  
今年度はカフェします!

### 今月のすこやか広場

6月の開催日 5日・12日・19日  
時間 10:30~12:30  
場所 堤丘公民館

色とりどりのアジサイが楽しめる季節になりました。雨が多い6月は「すこやか広場」で思いっきり遊みましょう。  
初めての方も大歓迎!ご参加お待ちしております♪

#### 【7月の予定】

7月は3日・10日・24日  
開催予定です

24日は保健所より「子育て教室」の出前講座を計画しています。

社会福祉協議会  
子育てサロン

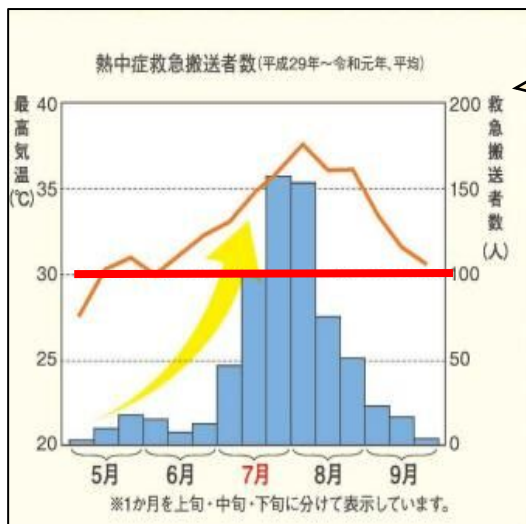




ちょっと聞いて！

# 保健師の健康だより

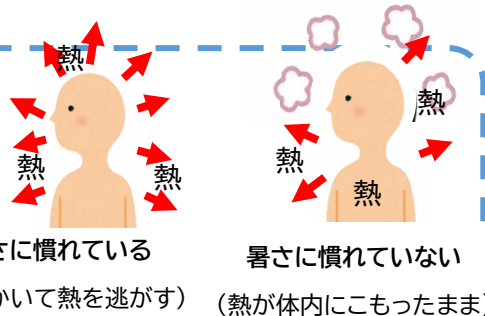
熱中症になると、体温の上昇に伴い、めまいや吐き気、頭痛、意識消失などの症状が起こり、場合によっては、命を落とすことがあります。しかし、予防法を知って、実践すれば防ぐことができます！！



最高気温が30℃を超えるあたりから救急搬送数が増え始め、気温が高くなるにつれて増加！！

今年は、5月から30℃を超える日が増えてきそうです。暑さに体が慣れていません。また梅雨の前後は湿度が高くなり、体の熱を出しにくくなるため、より一層の熱中症対策が必要です！

体が暑さになれる(暑熱順化)には7日以上かかり、体からしっかり汗が出せるまで、2週間程度かかる！



## 高齢者は熱中症になりやすい！

### 『高齢者の特徴』

- ・体内の水分が少なく、汗の量も少くなっている。
- ・体内の熱を出そうとする体の反応が遅くなる
- ・「暑い」と感じにくくなり、クーラーをつけるなどの体温を下げる行動をとらなくなる。

注意

高齢者が過ごす室内は、若者よりも2℃ほど高い(31~32℃に達している)、湿度も約5%高い、**高温多湿の環境で生活している**という報告もあります！



約6割は住居内で発生！

## 熱中症予防のポイント

### ○水分補給はしっかりと！

~通常の水分補給~  
水やお茶など  
1日に1.2リットル

~汗をたくさんかいたとき~  
経口補水液やスポーツドリンク  
※塩分補給も一緒に！

水分を含む野菜や果物、冷たいみそ汁など食事からも水分補給ができます。

**注意**

- ・糖分を多く含む飲料(500ml中、30g以上)は、糖分の過剰摂取になる恐れがあります！糖質は成分表示の「炭水化物」として記載されているので、チェックしてみましょう。
- ・カフェインやアルコールが含まれているものは利尿作用があり、脱水状態になってしまう！

### ○室内環境を見直す！

- ・室温「28℃」、湿度「40~60%」を目安にしましょう。
- ・カーテンやすだれを使って、外からの日射を遮りましょう **温度計・湿度計を使って見える化！**
- ・風があると涼しく感じられます。部屋の風通しをよくすることも効果的です。

### ○外出するとき

- ・吸汗・速乾性のある素材や、ゆったりした服を選びましょう
- ・帽子や日傘、日陰を歩くなど直射日光を遮る！

### ○暑さ指数を確認しよう

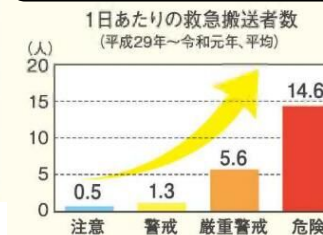
毎日の暑さ指数は、ホームページやLINEから確認できます♪

暑さ指数とは？

**熱中症のなりやすさの指標**で、気温、湿度、地面や建物、体から出る熱を組合せたもの。

気温(℃)(参考)	暑さ指数	熱中症警戒レベル	熱中症予防のための行動の目安
35	31	危険	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
31	28	厳重警戒	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
28	25	警戒	運動や激しい作業をする時は、定期的に十分な休息を取り入れる。
24	21	注意 (ほぼ安全)	熱中症の危険性は小さいが、熱中症の兆候に注意する。マラソンなどをする際は注意が必要。

レベルが上がるほど注意が必要！



### ホームページ

福岡市 熱中症情報 で検索、

または右記二次元コードより確認を！



### LINE

福岡市 LINE と友達になって、「暑さ指数情報」を受け取ろう！  
右記二次元コードより友達登録ができます。

