

### みんなにやさしい防災研修

～「防災」をテーマに男女共同参画について考える～

「昼間に災害が発生した」という想定で、性別や年齢などの違いによる多様な視点や災害時・新型コロナウイルス感染症に伴い顕著となった困難など、グループワークを通じ学びます。



日 時：8月29日（日）  
10：00～12：00  
場 所：堤丘公民館 講堂  
申し込み：堤丘公民館 ☎861-4821  
定 員：20名  
※定員になり次第締め切ります。

堤丘校区男女共同参画協議会

9/18（土）

### 献血にご協力ください！

受付時間 13：30～16：00

会 場 堤公民館

(堤校区・堤丘校区共同開催)



堤丘校区献血推進協力会/環境衛生連合会

### さわやか

### ウォーキングの会

日 時 8月2日（月） 9：00～

場 所 三尾池公園（雨天の時は中止）

ウォーキング参加の皆様、ワクチン接種など感染予防に努めていらっしゃいますか？

気温の高い日が続いています。

水筒をお忘れないように！

暑さに負けず、元気に歩きましょう。  
皆さまのご参加お待ちしております。

堤丘校区環境衛生連合会

### 健康寿命を延ばし、 楽しく過ごしましょうⅢ

#### 健康講座①

#### 「骨を強くする食事」



講 師：中島 千鶴 管理栄養士  
日 時：9月6日（月）  
10：00～11：30  
場 所：堤丘公民館 講堂  
申し込み：堤丘公民館 ☎861-4821  
8月9日～31日  
定 員：先着25名

堤丘校区環境衛生連合会

### 自治協ブログ案内

- ・自治協だより
- ・防災センターVR体験 7/9
- ・交通安全啓発グッズ贈呈 7/13
- ・校区内危険横断歩道検証 7/15
- ・校区健全育成パトロール 7/16

お知らせ

8月度の自治協議会役員会・理事会は

お休みいたします。

### 福岡マラソン 2021

#### 開催中止

コロナ禍のために昨年に続き  
本年も開催が中止となりました。



### 令和3年度 高齢者乗車券の申請・交付方法

2年度の申請・交付方法は郵送・オンラインでしたが、今年度も同様の方法で行われます。内容は市政だより7月15日号に詳しく掲載されていますので、注意してご覧ください。9月下旬から交付されますので、交付を希望される方は、8月25日までの申請が必要です。

申請書は、

- ① 市政だより（7月15日号）と一緒に配布
- ② 公民館、郵便局、コンビニなどで配布
- ③ 希望者には郵送受付センターから郵送

郵送先：〒812-8623 ※住所不要  
高齢者乗車券郵送受付センター

※郵送が困難な場合の問い合わせ先  
福祉乗車券等郵送受付センター ☎0120-368-300

令和2年度の交通用福祉ICカードをお持ちの方は、お出かけの際などに、ご自身でポイントチャージして利用できる方法が新しく導入されました。チャージ開始日は、申請後に市が送付する交付決定通知書でご確認ください。

### 今月のすこやか広場

8月の開催日 2日・23日  
時 間 10：30～12：30  
場 所 堤丘公民館

夏本番、暑い毎日ですが、元気な子ども達涼しい公民館で楽しく遊びましょう!!

※新型コロナウイルスの感染予防のため、開催を中止する場合があります。

ご了承ください。

【9月の予定】

9月は6日・13日・27日に

開催です 社会福祉協議会  
子育てサロン

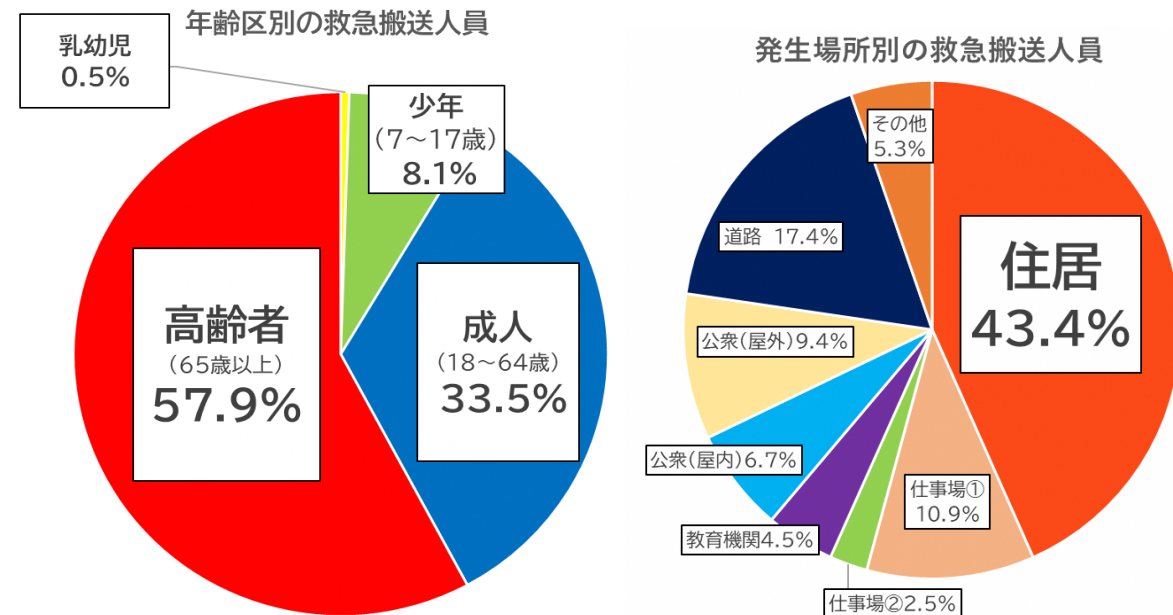


# 暑い夏、熱中症に注意！

例年、最高気温が上昇していく7月に熱中症による救急搬送者が急増します。特に、梅雨明け前後の蒸し暑い時期は体が暑さに慣れていないため、注意が必要です。

救急搬送の状況を年齢区別に見てみると、高齢者が最も多く、全体の約6割を占めています。高齢者は一般的に、体の中の水分量が成人に比べ少なく、暑さやのどの渴きを感じにくく、少し汗をかいただけでも、脱水の状態になってしまいます。小さい子どもは、体温調節機能が十分に発達していないため、熱中症を起こしやすくなります。また、気温が高い日などに散歩をする場合、身長が低い子どもは、地表面からの熱の影響を受けやすく、大人よりも熱中症になりやすいので、特別な注意が必要です。

発生場所別に見てみると、住居が最も多く、43.4%を占めています。家の中で起こる熱中症では、じわじわと時間をかけて体調が悪化していきます。そのため、自身や周囲の人が気づかないうちに危険な状態になってしまいます。






参考)消防庁 令和2年(6~9月)の熱中症による救急搬送状況

**熱中症の症状**・・・こんな症状があったら、熱中症を疑いましょう！

軽症	中等症	重症
<ul style="list-style-type: none"> <li>めまい</li> <li>立ちくらみ</li> <li>汗がとまらない</li> <li>こむら返り</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭痛</li> <li>吐き気</li> <li>体がだるい</li> <li>ぼーっとする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>意識がない</li> <li>まっすぐ歩けない</li> <li>けいれん</li> <li>体があつい(高体温)</li> </ul>

# 熱中症予防×感染症対策

今年も、マスクの着用や換気などの「新しい生活様式」と「熱中症対策」の両立が必要です。

- 部屋の温度を28度以下に保つ
 
- エアコン・扇風機を上手に利用する 部屋の風通しを良くする  
冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。
 
- のどが渇く前に、こまめに水分補給をする(1日に1、2リットル)  
アルコールやカフェインが含まれる飲み物は利尿作用があるため、脱水状態になりやすく、水分補給には向きません。
 
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 涼しい場所、施設を利用する  
少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所への移動を。涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ
- 暑さを避けましょう  
吸水性や速乾性のある衣類を選び、涼しい服装を。外出時は日傘、帽子を活用！

## <マスク着用時の注意点>

夏にマスクをすると顔や口に熱がこもり、熱中症が起こりやすくなるため、注意が必要です。

- 人と距離が取れる場合はマスクを外して休憩をする
- マスクをしながらの負荷の大きな運動や活動はなるべく避ける



周囲の方と声をかけあって、皆さんと一緒に熱中症を防ぎましょう！

城南区保健福祉センター地域保健福祉課  
堤丘校区担当保健師(TEL:833-4113)