



**高齢者乗車券の
申請方法が変わります。
詳しくは、本紙7面で
ご確認ください。**

区役所代表電話 ☎631-2131

ホームページ [福岡市東区](#)

東区データ
人口 321,346人(+173)
 男 156,227人 / 女 165,119人
世帯数 156,455世帯(+188)
 令和2年7月1日現在推計(前月比)

☎=日時、期間 ☎=場所 ☎=対象 ☎=定員 ☎=料金、費用 ☎=申し込み ☎=問い合わせ ☎=ファクス ☎=メール ☎=ホームページ ☎=託児 ☎=持参 ☎=受付時間

熱中症の主な症状

軽症



めまい、立ちくらみ、汗が止まらない、こむら返りなど

中等症



頭痛、吐き気、体がだるい、ぼーっとするなど

重症



意識がない、真っすぐ歩けない、けいれん、体が熱いなど

熱中症にご注意ください

熱中症は、暑さや激しい運動などにより体温調節がうまくいかず、体内の水分や塩分のバランスが崩れて発症します。正しい予防方法で暑さに備えましょう。

正しい予防法を知る

夏本番を迎えるこれらの季節は、熱中症に対して一層の注意が必要です。小まめに水分・塩分を補給して、温度や湿度に気を配りましょう。衣服などを工夫し、ゆったりに涼しい服装を心掛けてください。

高齢になると、暑さに対する感覚が鈍くなる傾向があり、気温上昇に気づきにくいことがあります。また、乳幼児は短時間でも発症する恐れがあります。高齢者や乳幼児には特に注意が必要です。

マスク熱中症に注意

新型コロナウイルス感染症に伴い、身体的距離の確保、マスクの着用、

屋外だけでなく、屋内での発症も見られます。

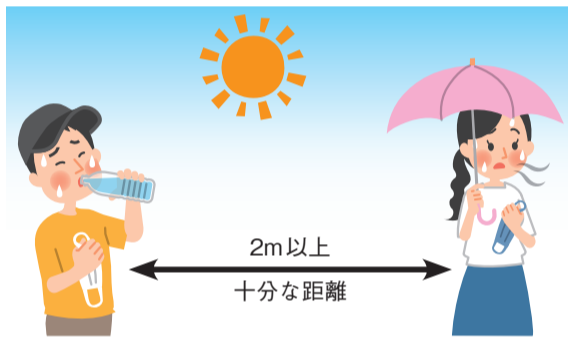
めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気の症状が出たら体を冷やし、水分と塩分を取りましょう。無理せず体を休ませ、回復しな

いときは医療機関で受診してください。▽意識がない▽真っすぐ歩けない▽全身がけいれんしている▽等の場合には、ためらわずに救急車を呼びましょう。

お盆の供え物やごみの収集

お盆の供え物は、8月15日(土)の日没から午後10時(※は記載の時間)までに下記指定場所に出してください。お盆期間中、燃えるごみや燃えないごみ、空き瓶・ペットボトル、粗大ごみは通常通り収集します。☎区生活環境課 ☎645-1061 632-8999

| 校区 | 指定場所 |
|-----|--|
| 志賀島 | 東警察署志賀島駐在所横、荘厳寺参拝者駐車場、弘集会所前 |
| 西戸崎 | 西戸崎公民館駐車場、西戸崎交番前、大岳集会所 |
| 和白 | 和白公民館駐車場 |
| 三苫 | 三苫六・七丁目野菜共同集出荷場横、三苫一・三丁目町内会集会所横 |
| 奈多 | 奈多公民館前、雁の巣公民館前 |
| 和白東 | 和白東公民館内 ※午後9時まで |
| 美和台 | 西鉄三苫駅前ロータリー、美和台2号公園前、下和白集会所前 ※各所午後9時半まで |
| 香住丘 | 西鉄香椎花園前(※午後9時まで、無料駐車場なし)、唐原納骨堂入口、上唐原墓地前 |
| 香椎 | 香椎小学校前墓地、香椎駅東一丁目2区集会所前 |
| 香椎東 | 香椎共同墓地入口(原病院前)、香椎宮前団地集会所前、サニータウン香椎台郵便局横 |
| 多々良 | 多々良橋横 |
| 青葉 | 青葉公民館駐車場 ※午後9時半まで |
| 八田 | 八田四丁目第4集会所前 |
| 若宮 | 若宮公民館 |
| 舞松原 | 香椎ヶ丘会館前 ※午後9時半まで |
| 千早 | 千早中央公園広場、香椎宮前駅前広場 |
| 千早西 | 千早西老人いこいの家横(千早公園内) ※午後9時まで |
| 名島 | 松崎墓地前、名島運動公園西側(名島西公園入口)、名島橋(釣具店前) |
| 城浜 | 城浜緑地公園(城浜フレンドショップ前) ※午後9時半まで |
| 筥松 | 筥松小前筥松橋もと、二又瀬会館前、原田西公園内、博電社駐車場 ※各所午後9時まで |
| 松島 | 月見町集会所前、坂本町町民会館前、松島大橋(松島側) |
| 東箱崎 | 東箱崎公民館駐車場 ※午後9時まで |
| 箱崎 | 箱崎1号緑地、箱崎公民館 ※各所午後9時半まで |
| 馬出 | 馬出公民館前、馬出人権のまちづくり館前 ※各所午後9時半まで |



手洗いなどの「新しい生活様式」が求められています。夏場の気温が高いため、熱中症のリスクが高くなります。屋外で人と十分な距離(少なくとも2倍以上)が確保できる場合には適宜マスクを外しましょう。マスクを着用している場合には、強い負荷がかかる作業や激しい運動は避け、喉が渇

救急車? 病院? 迷ったら#7119



福岡県救急電話相談・医療機関案内「#7119」に電話をすると、24時間365日、救急車の利用や最寄りの医療機関についてアドバイスを受けることができます。

大雨などの災害に備えましょう

災害は場所・時間を選ばず起こります。以下の点を踏まえ、避難計画を立てましょう。

◆**自宅で安全が確保できるか確認を**
「洪水ハザードマップ」等で、自宅が洪水・浸水想定区域に該当するか確認しましょう。マンションの上層階に住んでいるなど安全が確保できる人は、在宅避難を行いましょう。ハザードマップは市ホームページ(「福岡市ハザードマップ」で検索)で公開しています。

◆**避難所以外への避難の検討を**
安全が確保できる親戚や知人宅等への避難を検討しておきましょう。

◆**避難所の所在地の確認を**
上記以外に安全な場所がない場合は、自宅に近い避難所を事前に確認しましょう。

◆**必要な物資の確認を**
水・食料などのほか、新型コロナウイルス感染症対策として、マスク・体温計・消毒液(手洗い洗剤)・ビニール手袋等も準備しておきましょう。



☎区総務課 ☎645-1007 645-1127

地域保健福祉課からのお知らせ

①**認知症予防教室**

認知症の基礎知識を身に付け、脳トレやストレッチで頭と体を一緒に動かす教室です。☎ 9月7日(月)、14日(月)、24日(木)、10月5日(月)、12日(月)、23日(金)午後1時半～2時半。全6回☎三苫公民館(三苫三丁目)☎全回参加でき、65歳以上で介護サービスを利用していない人☎抽選10人

②**オトナ世代のボディメンテナンス講座**

体組成計を使って体重や体脂肪、筋肉量等の測定を行い、食事や運動のこつを学びます。☎ 9月16日、3月10日の水曜日午後2時～3時半。全2回☎東体育館(香住ヶ丘一丁目)☎全回参加でき、65歳未満でBMI25以上またはHbA1c6.0以上の人☎抽選20人

●**共通事項**

☎無料☎①8月14日(金)②8月21日(金)の午後5時までに、電話かファクスで住所・氏名・電話番号・講座名を問い合わせ先へ。☎区地域保健福祉課 ☎645-1088 631-2295
※新型コロナウイルス感染症の状況によって、延期や中止になる可能性があります。