

### 健康マイレージ事業

## ポイントをためて 応募しよう

健康マイレージ事業とは、市民の皆さんの健康づくりを応援する制度です。健康づくりに取り組みながら、ポイントをため、景品と交換したり、寄付したりすることもできます。7月から始まる健(検)診も対象になりますので、この機会に参加してみませんか。

※応募用紙付きパンフレットは市役所または公共施設の健康コーナーにあります。



◆問い合わせ 健康推進課

知って得する!!  
今日から役立つ!!

## 健康豆知識

### 熱中症に注意しましょう

熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。一人ひとりが、熱中症予防の正しい知識を持ち、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

#### 熱中症とは?

高温多湿な環境で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感、重症になると意識障害などが起こります。炎天下ではも

ちろん、直射日光が当たらない屋内でも多く発生しています。

#### 予防のために注意すること

**外出時** 天気予報・注意報で気温をこまめにチェックしましょう。外を歩くときは直射日光を避け、日傘や帽子、通気性のよい衣服などを着用しましょう。いつでも水分補給ができるように、飲み物を持ち歩きましょう。

**在宅時** こまめに室温を確認しましょう。扇風機やエアコンを使って温度調整を行っ

たり、遮光カーテンやすだれ、打ち水などで室温が上がりにくい環境を作りましょう。また、のどの渇きを目安にするのではなく、時間を決めてこまめに水分を補給しましょう。なお、アルコール飲料は、水分を含んでも利尿作用があり、脱水状態をすすめるため、水分補給にはなりませんので注意が必要です。

#### 熱中症予防のため

家庭やご近所同士で、熱中症予防の声をかけあいましょう。特に、熱中症にかかりやすい高齢者、障がい者(児)や子どもについては、周囲が協力して注意深く見守るようしましょう。

◆問い合わせ 健康推進課

病状やけがなどによるまひや欠損等により、上肢や下肢・体幹などの運動機能の一部または全部に障がいがあるため、起立・歩行、階段の昇降、物の持ち運び、机上の物の取扱い、書写、食事、衣服の着脱など、日常生活の動作や姿勢の維持が不自由な状態をいいます。

病状や事故で脳に損傷を受けた場合には、言語障がいや記憶力の低下等を伴うこともあります。

困っている人

車いすを利用していると、段差があったり、通路に物が置いてあると、移動できないことがあります。

高いところにあるものや床にあるものなどを取るのが困難です。

手にまひがあると、文字を書いたり、お金の扱い等がうまくできません。

一定の体温を維持することが困難な場合、部屋が寒いと感じても、体温調整ができません。

言語障がいに加え、顔や手足などが自分の思いとは関係なく動いてしまう場合(不随意運動)も、障がいのために疲れやすかったり、突発的な出来事に対して対応することが困難な人がいます。みなさんの配慮をお願いします。

### 障がいについて知ろう

## 肢体不自由

### 声かけてからサポート／気温にも配慮を

ヘルプマークについて

義足や人工関節等を使用している人、内部障がいや難病の人、妊娠初期の人など、援助や配慮を必要としている人にヘルプマークを配布しています。

ヘルプマークを身につけている人を見かけたら、声をかけ、意思を確認してサポートしましょう。

外見では健康に見えても、障がいのために疲れやすかったり、突発的な出来事に対して対応することが困難な人がいます。みなさんの配慮をお願いします。

ヘルプマークを身につけている人を見かけたら、声をかけ、意思を確認してサポートしましょう。

外見では健康に見えても、障がいのために疲れやすかったり、突発的な出来事に対して対応することが困難な人がいます。みなさんの配慮をお願いします。

市は、CO<sub>2</sub>の削減および電力使用量の抑制を図るため、昨年度から2カ年計画で、市が管理する約5600灯の街路灯(蛍光灯)をLED化しています。

今年度は、残りの蛍光灯約2500灯を7月からLED灯に取り替えます。

工事期間中は、市民の皆さんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

街路灯には黄色い管理番号札(上図参照)を設置しています。点灯していない街路灯を発見された場合は、記載された番号を確認してご連絡ください。

◆問い合わせ 道路河川課

### 街路灯のLED化工事について

(お知らせ)

### 介護予防のための「基本チェックリスト」必ず返送を

7月13日(水)まで

6月初旬に、対象者に送付した「基本チェックリスト」は、皆さんの健康や日常生活の状態と見守りの必要とされる高齢者を把握するために行う大切な調査です。返送がまだの人には再送付しますので、7月13日(水)までに必ず返送していただきますようお願いいたします。

◆問い合わせ 高齢介護課

## プラスチック製容器包装の収集日

プラスチック製容器包装と燃やさないごみの収集日は隔週(交互)です。

家庭ごみ分別・収集日カレンダーを、必ずご確認の上、お出しください。

ごみの分別・収集日カレンダーを紛失された人へ

市では、平成28年度家庭ごみ分別・収集日カレンダーと資源物回収日カレンダーを作成して、3月に各家庭に配布しました。カレンダーを紛失された場合は、再度配布しますので、環境業務課までお問い合わせください。また、市ホームページにも掲載していますので、ご活用ください。

ペットボトルは

ペットボトルは資源物として個別に回収しています(キヤップ・ラベルは取り除きプラスチック製容器包装へ)。お近くの資源物回収場所の専用回収容器にお出しください。

お近くに回収場所がない場合や、回収場所まで出しに行くことが困難なときは、燃やさないごみとしてお出しいただけます。

※ごみは、夜間や早朝は避け、収集日当日の朝8時までにお出しください。

◆問い合わせ 環境業務課



●ペットボトル  
対象 飲み物・しょうゆ・みりん・焼酎などの入ったペットボトル  
▽簡単に水洗いをする  
▽キャップとラベルは取り除きプラスチック製容器包装へ

昨年寄せられた折り鶴



## 平和の折り鶴を募集

7月1日(金)～29日(金)

市とピース八幡(八幡市非核平和都市推進協議会)は、7月1日(金)から29日(金)まで、平和の願いを込めて折った「平和の折り鶴」を募集します。

市内公共施設に12ヶ所の大さきの折り紙と回収カゴを用意しました。折り紙には、平和のメッセージが書かれています。この折り紙以外で折られた鶴も回収カゴに入れてください。

折り鶴は、8月3日(水)まで市役所で展示した後、市内中学生らの平和大使により8月6日(土)、広島平和記念公園の「原爆の子の像」にささげられます。

※折り紙、回収カゴ設置場所：市役所、八幡人権・交流センター、公民館、コミュニティセンター、生涯学習センター、市民図書館ほか

◆問い合わせ 人権啓発課(☎981-33127)