

# 熱中症の予防

熱中症は、高温多湿な環境のもと、体内の水分及び塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能がはたんする等で発症する障害の総称です。めまい、失神、筋肉痛、大量の発汗、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、意識障害、けいれん等軽い症状から重い症状へと進行します。

年代を問わず発症しています。が、脱水状態にある人、暑さになれていない人、体調の悪い人、心臓疾患や糖尿病等の病気のある人は熱中症になりやすく、特に高齢者は、死亡者数の割合が高くなっています。高齢者は、寝ているうちに知らず知らず発症している場合もあります。また、最高気温が30度以上の真夏日や熱帯夜の日数が多いほど、発生場所としても、家庭内が死亡者数は多くなっています。

熱中症を起こしやすい環境

は、気温・湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、照り返しが強い等といった場合です。また、梅雨の合間や梅雨明けの日等に暑くなる時期や冷夏でも、急に気温が上がった場合に発症する傾向があります。

熱中症は、適切な予防や対応をすれば防ぐことができます。日常生活では、次のことに心がけましょう。

### 暑さを避ける

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰を選ぶ
- ・ブラインドやすだれ等を利用する

### 服装を工夫する

- ・通気性や吸湿性の良い服装
- ・体をしめつけない服装

### こまめに水分・塩分を摂取する

- ・自覚症状がなくても、定期的な摂取が必要です（治療により制限を受けている人は主治医の指示に従いましょう）



- ・アルコールは尿量を増やし、体内の水分を排泄します。二日酔いの人は、体調が回復し食事や水分摂取が十分できてから活動しましょう

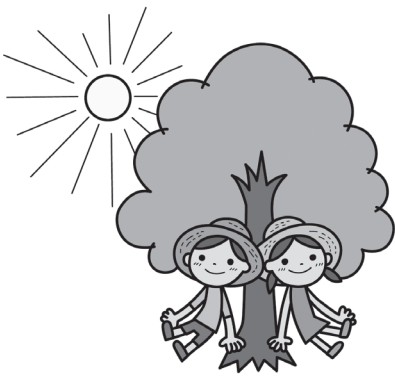
### 体調を整える

- ・睡眠や休養をとりましょう
- ・室温を確認する

- ・扇風機やエアコンを上手に使って温度調整をする

### 無理をせず、適度な休憩をとる

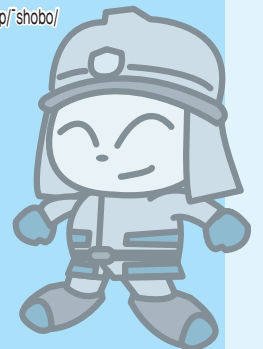
日頃から、暑さに備え栄養バランスの良い食事を取り、体力づくりに取り組みましょう。



# こちら 119

長門市消防本部  
中央消防署 Tel. 22-0119  
西消防署 Tel. 32-1230  
火災時の問い合わせ  
Tel. 22-1414

ホームページ  
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/>



## 風水害に備えて

### もしものときの安全対策

大雨・台風の季節となりました。災害はいつ、どのような形で猛威をふるうかわかりません。皆さんのご家庭は安全ですか？いざという時に、落ち着いて安全に行動できるように日頃から準備しておきましょう。

### 家の周囲の安全対策

- ①瓦やトタンのめくれ、ひび割れ、ずれはないか
- ②壁に亀裂や腐り、浮きはないか
- ③窓ガラスにひび割れ、窓枠のガタつきはないか
- ④側溝のつまりはないか
- ⑤飛散するおそれのある物品はないか

### ▼住宅用火災警報器の普及率 (5月31日現在)

長門市全体	81.3%
長門地区	74%
三隅地区	93%
日置地区	87%
油谷地区	91%

- ① 停電になる可能性があるときは、懐中電灯やラジオを用意する(予備の電池も忘れない)
- ② 非常食の確保をする
- ③ 避難に備えて貴重品や非常持出品の点検をする
- ④ テレビやラジオを活用し、最新の気象情報を収集する

### 火災救急件数 [5月]

( )内は今年累計

建物	0 (4)
林野	1 (1)
車両	0 (0)
船舶	0 (0)
その他	1 (2)
合計	2 (7)
救急	127 (726)

# 美祢線の乗り方いろいろ

## 賢く乗って楽しく得しちゃおう

### 【JR美祢線の回数乗車券購入補助】の開始

市民の皆さんにJR美祢線をもっと利用していただくために、新たに回数乗車券の購入補助制度がスタートしました。

#### ■補助金額

回数乗車券購入費用のうちJR美祢線部分（長門市駅・厚狭駅間）の額の20%

#### ■申請場所

商工水産課商工振興室

#### ■申請方法

回数乗車券を購入後、回数乗車券の「表紙」（写）を添付のうえ、申請書に必要事項を記入して申請。内容を審査し、適当であれば、その場で現金をキャッシュバックします  
※申請時に印鑑を忘れずご持参ください

#### その他の補助事業

次の事業も引き続き行っています。

#### 【団体乗車券購入補助】

「JR美祢線の車両、駅舎等

#### 作品募集

#### 「JR美祢線フォトコンテスト」

商工水産課商工振興室

#### ■申請場所

現在とは県外に居住する長門市出身の高校生・大学生・専門学校生等が、JR美祢線を利用して長門市に帰省した場合、JR運賃の2分の1または5,000円のいずれか少ない額を補助します。

#### 【長門市出身の県外在住学生の帰省補助】

#### ■受付場所

長門市駅観光案内所

3人以上でJR美祢線に乗車する概ね半数以上が長門市民であるグループに対して、乗車券購入費用のうちJR美祢線部分（長門市駅・厚狭駅間）の2分の1以内（10円未満切捨）を補助します。

を含めた沿線の風景写真」や「JR美祢線の人々の生活」などJR美祢線のイメージを広く内外にPRできる写真を募集します。

#### ■テーマ

平成23年9月26日に運転再開したJR美祢線と沿線の自然風景などを組み合わせたJR美祢線の魅力を多くの人々にPRできる作品

#### ■応募資格

プロ・アマ、年齢、性別、国籍を問いません

#### ■応募先

商工水産課商工振興室

#### ■募集期間

7/1(日)〜平成25年2/28(木)（当日消印有効）

#### ■表彰

会長賞（1点）、副会長賞（2点）、入選（3点）

#### ■結果発表

平成25年4月上旬（予定）

※詳細については、市ホームページをご確認ください

#### ■問い合わせ

商工水産課商工振興室

Tel. 23・1216・1136

こんにちは☆

長門市地域包括支援センター Tel. 23・1244

## 地域包括支援センターです！

よくある相談の中から

『施設の利用について』

Qひとり暮らしです。出来るだけ自宅で生活したいと思いますが、これから先ひとりで生活が心配です。生活できる施設について教えてください

◎介護付き有料老人ホーム  
介護等のサービスがついた高齢者向けの居住施設で、介護が必要な場合、当該ホームが提供する介護サービスを利用しながら生活できます

A高齢者の施設は次のとおりです

◎住宅型有料老人ホーム  
食事の提供等の生活支援のサービスが付いた高齢者向けの居住施設で介護が必要な場合、地域の訪問介護等介護サービスを利用しながら生活できます

◎養護老人ホーム  
65歳以上で環境や経済的な理由から居宅での生活が困難な人が入所できます

◎介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）  
寝たきりなど常時介護が必要で、自宅で生活困難な人が入所できます

◎介護老人保健施設（老人保健施設）  
病状が安定している人に対し、医学的管理のもとで看護、介護、リハビリテーションを行います

◎介護付き有料老人ホーム  
介護等のサービスがついた高齢者向けの居住施設で、介護が必要な場合、当該ホームが提供する介護サービスを利用しながら生活できます

◎住宅型有料老人ホーム  
食事の提供等の生活支援のサービスが付いた高齢者向けの居住施設で介護が必要な場合、地域の訪問介護等介護サービスを利用しながら生活できます

◎養護老人ホーム  
65歳以上で環境や経済的な理由から居宅での生活が困難な人が入所できます

◎介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）  
寝たきりなど常時介護が必要で、自宅で生活困難な人が入所できます

◎介護老人保健施設（老人保健施設）  
病状が安定している人に対し、医学的管理のもとで看護、介護、リハビリテーションを行います

◎介護付き有料老人ホーム  
介護等のサービスがついた高齢者向けの居住施設で、介護が必要な場合、当該ホームが提供する介護サービスを利用しながら生活できます

◎住宅型有料老人ホーム  
食事の提供等の生活支援のサービスが付いた高齢者向けの居住施設で介護が必要な場合、地域の訪問介護等介護サービスを利用しながら生活できます

◎養護老人ホーム  
65歳以上で環境や経済的な理由から居宅での生活が困難な人が入所できます

◎介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）  
寝たきりなど常時介護が必要で、自宅で生活困難な人が入所できます

◎介護老人保健施設（老人保健施設）  
病状が安定している人に対し、医学的管理のもとで看護、介護、リハビリテーションを行います

◎介護付き有料老人ホーム  
介護等のサービスがついた高齢者向けの居住施設で、介護が必要な場合、当該ホームが提供する介護サービスを利用しながら生活できます

◎住宅型有料老人ホーム  
食事の提供等の生活支援のサービスが付いた高齢者向けの居住施設で介護が必要な場合、地域の訪問介護等介護サービスを利用しながら生活できます

