



はしかわ市長の **だいすき！くさつ** ~出合いの
365日~

住みよいまちをめざして—熱中症対策は万全に

梅雨明けが待ち遠しい中、日ごとに陽射しも強くなり、コロナとともに生きる時代を迎え、私たちはこれから、経験したことのない夏を迎えようとしています。

国では、「新しい生活様式(①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いの徹底、④三密を避ける)」での、熱中症予防の行動ポイントが示されました。特に、マスク着用時の対策が注目されています。高温多湿の環境下でのマスク着用は、自覚している以上に身体に負担がかかっている、熱中症のリスクを高める恐れがあります。マスクを着用する場合は、強い負荷のかかる作業や運動を避け、のどが渇いてなくてもこまめに水分補給をしてください。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所では、一時的にマスクを外して休憩をすることも必要です。いつも以上に熱中症への注意を心がけましょう。

7月から、県内では初めて、認知症があっても安心なまちづくり条例を施行しました。本人や家族、地域で支えあいながら安心して暮らせるまちを実現するため、認知症を正しく理解し、見守る応援者を育てる「認知症サポーター養成講座」の実施や、認知症の有無にかかわらず交流できる「認知症カフェ」など、声かけや見守り体制の強化といった取組を充実させていきます。

さらに、認知症の人が偶発的な事故などによって損害を与えてしまった場合に、市が加入する個人賠償責任保険によって補償する制度も創設しました。

誰もが安心して過ごせる地域共生社会や、心のバリアフリー社会の実現を進めていきます。

コロナがあっても安全安心で、住みよいまちをめざして、皆様とともに熱い思いで暑い夏を乗り越えましょう。



認知症

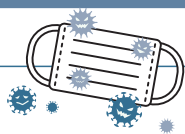
7月1日からレジ袋有料化が始まります

7月1日からレジ袋(プラスチック製買物袋)の有料化が全国一律で始まります。環境問題解決の一歩になるように、エコバックを持ち歩くなど、自身のライフスタイルを見つめなおしましょう。

マスクの捨て方

マスクには、ウイルスが付着している可能性があり、捨てるときは注意が必要です。マスクなどの家庭ごみを出すときに、右記5点を心がけることで、新型コロナウイルスの感染を防ぐことができます。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

- 1 ごみ袋はしっかり縛って封をしましょう！
- 2 ごみ袋の空気を抜いて出しましょう！
- 3 生ごみは水切りをしましょう！
- 4 普段からごみの減量を心がけましょう！
- 5 分別・収集ルールを確認しましょう！



📍 資源循環推進課(馬場町、クリーンセンター内) ☎562-6361、📠566-1694

特別定額給付金の支給を希望される人はお早めに申請してください！

●申請期限

令和2年8月24日(月)

申請書が届いていないときは、お問い合わせください。

📍 特別定額給付金推進室
(1階101会議室)
☎561-6971、📠561-6973

KUSATSU BOOSTERSの 健幸ワンポイント アドバイス

質問①健幸について気をつけていること 質問②健幸でいるためのワンポイントアドバイス



プロバスケットボール選手 横江 豊

- ①試合に向けて、体調管理には気をつけています。
- ②「食事」や「水分」、「睡眠」、体調を管理する上でこの3つをおろそかにしない事が大切だと思います。

今回は横江さん。プロバスケットボール選手として活躍されているたびよ～！



令和2年度版 熱中症を予防しよう

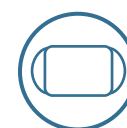
「新しい生活様式」での熱中症予防のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避けるなどの「新しい生活様式」が求められています。熱中症予防として、次の5つのポイントがあります。



暑さを避けましょう

- エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整
- 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって空気を入れ換える
- 気温の高い日や時間帯は、無理をしない
- 涼しい服装にする
- 急に暑くなった日などは特に注意する



ときどきマスクをはずしましょう

- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- 屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、時々マスクをはずして休憩を

3密(密集、密接、密閉)を避けつつ、熱中症には十分に注意しましょう。



こまめな水分補給

- のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり1.2ℓを目安に
- 大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに



日頃から健康管理

- 日頃から体温測定、健康チェック
- 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養を



暑さに負けない体づくり

- 暑くなりはじめの時から適度に運動を
- 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で、毎日30分程度



熱中症予防についてはこちらから



📍 危機管理課(1階) ☎561-2325、📠561-6852



環境省



厚生労働省