

お元気ですか？

保健師です



☎ 健康増進課 Tel.0299-90-1331

熱中症 ～ご存じですか？予防・対処法～

症状

めまい、立ちくらみ、筋肉痛、大量の発汗

→症状がすすむと 頭痛、吐き気、だるさ

→重症になると 意識がもうろうとする

予防

●注意する日

気温・湿度が高い、風が弱い、急に暑くなった

●特に注意が必要な人

高齢者・幼児、体調が悪い、暑さに慣れていない、持病がある

●予防方法

●室内ではエアコン・扇風機を上手に利用しましょう

●喉が渇かなくても、こまめに水分を補給しましょう

●外出時は日傘や帽子で直射日光を避け、通気性の良い服を着ましょう

●天気の良い日は日陰を利用し、こまめな休憩をとりましょう

●体調が悪いときは外出をできるだけ控えましょう

●対処方法

●エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など涼しい場所に避難

●衣服をゆるめ、体を冷やす（首の周り、脇の下、足の付け根など）

●水分・塩分、経口補水液を摂取する

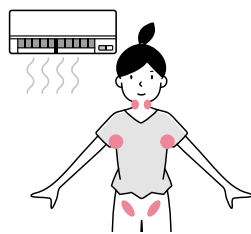
●対処をしても症状が改善されない場合は、医療機関を受診しましょう

防災無線でのお知らせ

今年度から熱中症特別警戒アラートが発表された場合、防災無線でお知らせします。

熱中症警戒アラートが発表された場合は、防災無線ではお知らせしませんので、アラートの発表の有無に関わらず、日頃から熱中症予防に努めましょう。

詳しくは市ホームページをご覧ください。



クーリングシェルターに関すること

☎ 環境課 Tel.0299-90-1146

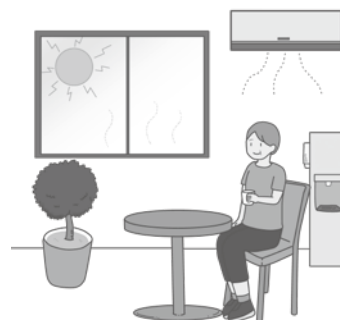


熱中症による健康被害を防止するために、暑さをしのぎ休息をとるための場所として、市内公共施設18カ所と、本年度新たにウエルシア薬局(株)と協定を結び、市内9店舗をクーリングシェルターに指定しました。開設期間は10月末までです。

各公共施設では、熱中症特別警戒アラートが発表された場合のみ、開設します。各施設の開館時間内でご利用ください。

なお、ウエルシア薬局はアラートの発表に関わらず、常時開設しています。各店舗の開設先は調剤待合室およびウエルカフェです。

※指定施設など、詳しくは市ホームページをご覧ください



まちの
わだい

かみすトピックス

(株)ダスキン土浦から企業版ふるさと納税での寄付

(株)ダスキン土浦から、神栖市の社会経済情勢の変化に柔軟に対応する産業をつくる事業のために、企業版ふるさと納税を活用した寄付をいただきました。

本寄付金は、2024年度「息栖にぎわいテラス」整備に活用させていただきます。ありがとうございました。



茨城ロボッツ、シーズン終了を報告

男子プロバスケットボール茨城ロボッツの川崎 篤之^{かわさき あつし}社長と遠藤 善^{えんどう ぜん}選手が、2024-2025シーズン終了および2025-2026シーズン神栖開催の報告に石田市長を表敬訪問しました。

川崎社長は神栖開催について、「勝利して市民の皆さんに喜んでいただけるよう頑張ります」と意気込みを語りました。来シーズンもさらなる飛躍を期待します。



消費生活センター 通信



“無料”セミナーだけのつもりが… 高額な就活サポート契約に注意！

就活生が無料の就活セミナーや面談に参加したところ、高額な就活サポート契約をしてしまったといったトラブルの相談が寄せられています。

事例

就活情報サイトに登録したところ、無料の就活セミナーの案内メールが届いたので、事業者の事務所にし向き説明を受けた。その際に「就活に有利だ」と言われ、入会金とライブゼミやオンデマンド、就活相談などができる約40万円の就活サポートを契約した。就活に関する動画を少し視聴したが、役立つ内容ではなく料金も高額だ。今後の支払いが不安なので解約したい。

アドバイス

●無料面談や無料セミナーの参加だけのつもりで

も、高額な契約の勧誘を受けることもあるため注意しましょう

●SNSで知り合った人からの一見親切な誘いは、高額な契約の勧誘が目的の恐れがあるため注意しましょう

●「100%内定」「必ず役に立つ」などの断定的な説明や、「このままでは就活に失敗する」などと不安をあおり勧誘するケースもみられます。焦ってその場で契約せず、自分にとって本当に必要か慎重に検討し、断るときは「契約しない」とはっきり意思を伝えましょう

●契約しても、クーリング・オフや契約の取り消しなどができる場合があります

おかしいな、不安だなと思った場合は、すぐに消費生活センターなどにご相談ください

契約で悩んだとき、商品やサービスについて疑問や不審を感じたときは、お気軽にご相談を！

消費生活センター Tel.0299-90-1166(相談専用) 月～金曜日(午前9時～正午、午後1時～5時)