



気温・湿度の高い日は十分な対策をして外出を

Zoom Up

暑い季節を楽しく安全に過ごすために 夏本番！熱中症対策を

これからの季節は気温・湿度が上昇し、熱中症のリスクが高まります。マスク着用時にはさらに危険性が高まるため、症状や対策を正しく理解し、しっかり予防しましょう。

事前の備えでリスクを軽減

熱中症は、体温の調整ができなくなり、目まいや吐き気、頭痛、失神などの症状が出て、最悪の場合は死に至る疾患です。昨年は、全国で約4万8000人が救急搬送され、80人が命を落としました。特に梅雨が明けると7月は、急に気温が上がり発症リスクが高まるため、十分な対策が必要です。

熱中症は、気温の上昇に体が順応できず、体温調節の機能が働かなくなることで起こります。屋外だけでなく室内でも多く起きており、注意が必要です。内科医の老山大輔医師は「水分不足に気付きにくい高齢者や、言葉でうまく伝えられない子どもは、特に発症のリスクが高い。家族など、周りの人のサポートが大切」と警鐘を鳴らします。熱中症を予防するためには、事前の備えと健康な体づくりが肝心です。日頃から汗をかく機会が少なくないと、暑い時に十分に発汗できず、体内に熱がこもりやすくなります。本格的な夏が来る前に、体操やウォーキングなどの適度な運動をしておく、予防につながる

外出する時は対策を

外出する時は、情報収集も欠かせません。熱中症の危険性が極めて高いと予想される日には、環境省が「熱中症警戒アラート」を発表します。アラートが出た日は不要不急の外出を控え、出かける予定がある場合は、可能な範囲で暑い時間を避けて早朝や夕方にするなどの工夫で危険を減らせます。

マスクは感染症を予防する効果がある一方、体内に熱がこもりやすくなります。湿度で喉の渇きを感じづらくなり、水分が不足しがちに。人との距離が確保できる場合や会話をほとんどしない場合などは、マスクを外すことも対策の一つです。

熱中症は、正しい対策で防げます。夏を楽しく過ごすために、しっかりと備えましょう。

健康長寿推進課 ☎25-2174

喉が渇く前に意識して水分補給を



おいやま
光ヶ丘医院 老山 大輔 院長(54)

感染症の影響で家で過ごす時間が長い生活から急に外出する機会が増えると、体が暑さに慣れておらず、熱中症を発症しやすくなるので、特に注意が必要です。予防のために最も重要なのは、小まめな水分補給です。喉が渇く前に、意識的に摂取するようにしましょう。激しい運動をする時は、市販の経口補水液やスポーツドリンクが摂取できるとより効果的です。

熱中症かも？と思ったら

- 建物内や日陰など涼しい場所に移動
- 衣服を緩める
- 水や濡れタオルで首や脇の下などを冷やす
- 水分・塩分補給

あつき 元気Wave
7/1~CATVで放送

症状が重い・改善されない場合は119番通報を

新型コロナウイルス感染症情報

ワクチン接種 4回目のお知らせ



4回目接種の接種券を順次送ります。接種券が届き次第、希望する方は予約をお願いします。

☎ワクチン接種コールセンター ☎0570-054-666

■対象

- ①60歳以上 ②基礎疾患がある18~59歳
- ③感染症の重症化リスクが高いと医師が認めた18~59歳

■接種券の発送

- ①3回目接種から5カ月前後で送付（申請不要）
- ②③かかりつけ医と相談し、接種する場合は市HPや相談窓口 ☎225-2792から申請

■個別接種

- 《ワクチン》ファイザーまたはモデルナ
- 《場所》市内医療機関

■集団接種

- 《ワクチン》モデルナ
- 《場所》保健福祉センター（7月まで）
老人福祉センター寿荘（8月から）



4回目接種の
詳細はこちら

商店街でお得に買い物を

商店街プレミアム 商品券を販売



厚木なかちょう大通り商店街振興組合と厚木一番街商店街振興組合で使える商品券6500円分を、5000円で販売します。

販売期間・場所

- 7月15~17日 10~14時 アミューあつき
- 7月15日~8月14日 10~14時 イオン厚木店

販売価格

- 1セット5000円
- ※6500円分の商品券（500円×13枚）
（共通券9枚、個店券4枚）

購入上限

1人10セット

販売数

3210セット

使用期限

9月4日まで

☎当日直接会場へ。先着順。



詳細はこちら

☎商業にぎわい課 ☎225-2840