

**注目!**

# 災害時の避難情報が変わりました!!

国防災課 ☎(25) 8133

近年頻発する自然災害に対し、円滑かつ迅速な避難の確保および災害対策の実施体制の強化を図るため、災害対策基本法が改正され、従来の「避難勧告・避難指示」が「避難指示」に統一されるなど避難情報の発表内容が変更となりました。

台風等の発生時には、市の防災行政無線やメール配信情報だけでなく、テレビやラジオ等の避難情報も変更となりますのでご注意ください。

市では、警戒レベル3以上に相当する場合、市内各地の降雨量等により、「高齢者等避難」・「避難指示」・「緊急安全確保」の各避難情報を発令します。(市の発令する避難情報は、市内の各地域の雨や河川の状況などを総合的に判断して発令しますので、地域によって避難情報が異なる場合もあります。) 少しでも被害を減らすためにも、テレビやインターネット、携帯電話などで、事前の情報収集を行っていただくとともに、日頃から避難所の確認や避難先の確保など「事前の準備」、「早めの避難行動」の心がけをお願いします。

## 避難指示で危険な場所から必ず避難！避難勧告は廃止です

警戒レベル	状況	皆さんの行動	新たな避難情報等
5	災害発生または切迫	建物の上層階へ移動するなど、直ちに命を守る最善の行動をする	きんきゅうあんぜんかくほ <b>緊急安全確保</b>
<b>&lt;警戒レベル4までに必ず避難！&gt;</b>			
4	災害のおそれ高い	全員が安全な場所へ避難する	ひなんしじ <b>避難指示</b>
3	災害のおそれあり	高齢者や災害リスクの高い地域は避難を開始する	こうれいしゃとうひなん <b>高齢者等避難</b>
2	気象状況悪化	自分や家族などの避難行動を確認する	<b>大雨・洪水注意報</b> (気象庁)
1	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める (水や非常食などの持ち出し品の確認、停電への備え、防災行政無線受信機の電池確認などを行う)	<b>早期注意情報</b> (気象庁)

- 【避難の考え方とポイント】**
- ① 自宅が土砂災害警戒区域や浸水想定区域の中にある場合は、避難所や安全な親族宅などへの「立退き避難」が基本です。
  - ② ハザードマップなどで、自宅の安全が確認できる場合は、自らの判断で自宅の中より安全な場所に留まっていたことができず。
  - ③ 自宅外へ避難する場合は、「避難指示」が発令されたら速やかに避難してください。
  - ④ 「緊急安全確保」の段階では、既に災害が発生している可能性があります。家の外に避難することが危険なときは、無理に屋外へ避難するのはなく、自宅の2階など家の中でより安全な場所へ避難してください。



## メディアと上手に付き合っていますか?

健康推進課 ☎(25) 8110



新型コロナウイルス感染拡大を受け、おうち時間が増えていると思います。そのような中、テレビやゲーム、スマートフォンをずっと使用していることはありませんか?

### ▼メディア視聴のメリット

好きな映画の視聴や、ゲームをすることでストレスの発散や楽しみとなります。



### ▼メディア視聴のデメリット

過度なメディアへの接触は、現実体験の時間を大きく削ります。

例えば、1日4時間メディアと付き合うことは、起きている時間の約4分の1、つまり12歳になるまでには3年分の現実での体験を奪うこととなります。



### 日常生活の中でメディア利用を振り返りましょう!

- 2歳までのテレビやスマートフォンなどの視聴は控えましょう。
- 授乳中・食事中のテレビやスマートフォンなどの視聴は控えましょう。
- すべてのメディアへ接する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安としましょう。特にゲームは1日30分までを目安としましょう。
- 子ども部屋にはテレビやパソコンなどを置かないようにしましょう。
- 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールを作りましょう。

※日本小児科医会より

### 子どもの成長発達への影響

最近では、メディア視聴の低年齢化、長時間化が言われるようになってきています。長時間の視聴は、身近な人とのかわり体験の不足、運動不足、睡眠不足そしてコミュニケーション能力の低下などを生じさせるため、その結果、心身の発達の遅れや歪みを生じさせることが、いろいろな研究で分かるようになってきています。



7月は夏休みも始まる時期です。暑い日も続き、新型コロナウイルス感染拡大防止のために、おうちでの時間も多くなることが予想されますが、上手にメディアを利用し、楽しい時間を過ごしてください。





## 新型コロナウイルスワクチンの接種についてお知らせします

☎ コロナワクチン対策室 ☎ (25) 8553

基礎疾患のある方（次の病気または状態により、通院や入院をしている方）は、申出書を提出することで、年齢が若い方でも優先的に接種を受けることができます。

### 基礎疾患のある方へ



次のいずれかに該当する方は、コロナワクチン対策室までご相談ください。

- ①慢性の呼吸器の病気、心臓病（高血圧を含む）、腎臓病、肝臓病（肝硬変等）をお持ちの方
  - ②治療中の糖尿病または他の病気を併発している糖尿病の方
  - ③血液の病気（ただし、鉄欠乏性貧血を除く。）の方
  - ④免疫の機能が低下する病気や、ステロイド等、免疫の機能を低下させる治療中、免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患の方
  - ⑤神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態の方（呼吸障がい等）
  - ⑥染色体異常をお持ちの方
  - ⑦重症心身障がい（重度の肢体不自由と重度の知的障がいとが重複した状態）の方
  - ⑧睡眠時無呼吸症候群の方
  - ⑨重い精神疾患や知的障がい（療育手帳を所持している場合）をお持ちの方
  - ⑩BMI 30以上の方（通院や入院をしていなくても問題ありません。）
- \* BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

## 下水道を正しく利用していただくために

☎ 上下水道課 ☎ (25) 8574

下水道は、皆さんの日頃の快適な生活を支える重要なライフラインです。下水道を正しく利用していただくために、次のことを守りましょう。

下水道は、みんなの財産です。一人一人が大切に使しましょう。



### 台所では野菜くずや廃油・熱湯を流さないで!

野菜くずや食用油も、下水道管が詰まる原因となります。また、熱湯も下水道管が損傷しますので、流さないでください。

### 水洗トイレではトイレットペーパー以外の紙を流さないで!

ティッシュペーパーや紙おむつ、タオルなどを流すと、下水道管が詰まる原因となります。



### ガソリンやアルコール類などの危険物は絶対に流さないで!

下水処理場の働きを低下させるほか、気化して爆発する危険があります。

### 雨水は流さないで!

高島市の下水道は分流式ですので、雨水は下水道に流せません。



## 東京2020オリンピック聖火リレーが実施されました!

5月27日（木）にマキノピックランド周辺のメタセコイア並木道で「東京2020オリンピック聖火リレー」が実施されました。

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から無観客での実施となり、また、当日は雨の中での走行となりましたが、7人のオリンピック聖火ランナーは、力強く聖火をつなぎました。

オリンピック聖火リレーの実施に伴った交通規制等では、皆様のご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

また、多大なご協力をいただいたボランティアの皆さんや関係機関の皆さんには、深く感謝申し上げます。

☎ 市民スポーツ課 ☎ (25) 8560

## 新婚さんの新たな生活応援します!

市では、結婚をされて市内で新生活を始められる方を対象に、その費用の一部を助成しています。



### ▼対象世帯

(①～③全ての要件を満たす世帯)

- ①令和3年1月1日から令和4年2月28日までの間に婚姻届を提出し受理された世帯
- ②婚姻届提出時に夫婦ともに39歳以下の世帯
- ③令和2年分の夫婦合算所得が400万円未満の世帯

### ▼補助対象経費

- ①新たに住宅を取得した場合の経費
- ②新規の住宅賃借経費
- (賃料・敷金・礼金・共益費・仲介手数料)
- ③引っ越し費用(業者へ支払った実費)

### ▼補助金額

39歳以下の世帯…上限30万円  
29歳以下の世帯…上限60万円

### ▼申請期間 令和4年2月28日(月)

詳しくは、市のホームページをご覧ください。

☎ 子育て支援課 ☎ (25) 8136





## 後期高齢者医療制度加入の皆さんへ

(75歳以上の方および65歳から74歳までで一定の障がいのある方)



### 令和3年度の保険料の額を 7月にお知らせします

後期高齢者医療制度の被保険者の方に、令和3年度の1年間の保険料の額や、お支払いの方法についての通知書を、7月に郵便でお送りします。

▶保険料の計算のもとになるのは？

令和2年中の所得に基づいて計算します。

▶保険料の納付方法は？

通知書の「特別徴収」の欄に金額が記載されていれば、その金額を年金から直接お支払いいただきます。「普通徴収」の欄に金額が記載されていれば、納付書か口座振替でお支払いいただきます。

### 新しい被保険者証を 7月中にお送りします

薄橙色(びわ色)

新しい被保険者証は、7月中に簡易書留郵便でお送りします。

▶8月1日(日)は  
被保険者証の更新日です。

更新に伴い、現在、後期高齢者医療制度に加入されている方全員の被保険者証が新しくなります。

8月1日(日)以降は、今お持ちの被保険者証は使えませんのでご注意ください。(有効期限をお確かめください。)



### 「限度額適用・標準負担額減額認定証」、 「限度額適用認定証」を更新します

▶「限度額適用・標準負担額減額認定証」、「限度額適用認定証」(以下、「限度額証」とは？

入院時や、高額な外来診療を受けるときに、医療機関にこの限度額証を提示すると、窓口での医療費のお支払いの上限が限度額までとなり、非課税世帯の方は入院時の食事代が減額されます。

▶対象となる方は？

住民税非課税世帯の方

住民税課税所得が145万円以上690万円未満の方

▶手続き方法は？

令和3年7月31日まで有効の限度額証をお持ちの方で、8月以降も該当する方には、新しい被保険者証に同封して郵送します。

(申請手続きは不要)

▶対象となる方で限度額証を持っていない方は？

保険年金課または各支所で申請してください。

### 保険料の特例的な軽減を見直します

保険料の均等割については、これまで法令に基づく軽減(本則)に特例的に上乗せして軽減を行ってきました。

▶令和元年度から段階的に見直しを行っており、令和3年度が見直しの最終年度となります。

▶令和3年度は、令和2年度に軽減特例の対象だった方(7.75割軽減該当)について、本則どおり7割軽減となります。



## 国民健康保険加入の皆さんへ



### 新しい被保険者証を お送りします

8月1日(日)から使っていただく新しい国民健康保険被保険者証を7月下旬に世帯主へ郵送します。

現在使っている被保険者証は8月以降に、ご自身で廃棄していただくか、保険年金課または各支所窓口へ返却してください。

### 70歳～74歳の方の 負担割合

被保険者証兼高齢受給者証には前年の所得に応じて2割、3割のいずれかの負担割合が記されています。

同一世帯に住民税課税所得が145万円以上の70歳以上75歳未満の被保険者がいる世帯は3割負担になります。ただし、該当者の収入の合計が基準額を下回る場合は、申請をすると2割負担になります。詳しくは、お問い合わせください。

### 「限度額適用認定証」、「限度額適用・標準負担額減額認定証」 を更新します

現在交付されている認定証の有効期限は7月31日(土)です。

認定証をお持ちの方には、更新に関する案内を6月下旬に郵送しましたので、保険年金課または各支所で手続きをしてください。手続きをされた方には、7月下旬に更新した認定証を郵送します。

☆この認定証は、医療機関の窓口で提示すると、窓口負担が自己負担限度額までになります。現在お持ちでない方も、入院などで支払いが高額になる場合は、保険年金課または各支所で申請してください。

○持ち物

国保の被保険者証、認定証(現在お持ちの方)、本人確認書類(運転免許証等)、世帯主および対象者の個人番号(マイナンバー)が分かるもの。過去12か月で90日以上入院されている方は、そのことが分かる領収書(住民税非課税世帯の方のみ)、委任状(同一世帯でない方が申請される場合)

## 福祉医療費受給券などの更新手続きはお済みですか？

▶受給券の有効期限

福祉医療費受給券(乳幼児・子ども医療を除く)、重度心身障害老人等福祉助成券および精神科通院医療費受給券の有効期限は7月31日(土)です。

受給券の更新は、本人または保護者からの申請が必要です。申請書の提出がない場合は、受給資格がなくなることがあります。

▶受給券の申請受付

現在、受給券の交付を受けている方には、6月22日(火)を締切日として、更新手続きの案内を

送っています。まだ申請がお済みでない方は、至急申請をお願いします。

▶所得の申告はお済みですか？

令和3年度所得(令和2年収入分)の申告がお済みでない方は、必ず申告をお願いします。また、令和3年1月1日現在で高島市に住民登録のない方は、前住所地で、【課税(非課税)証明書】を取得していただく必要がありますのでご注意ください。

朽木地域の栗本 慶一さん

全国林業経営推奨行事「農林水産大臣賞」の表彰！

6月6日（日）に開催された「緑のしづく祭」で全国林業経営推奨行事「農林水産大臣賞」の表彰式が行われ、森林の適正な管理や地域の林業振興に貢献したとして、朽木地域の栗本 慶一さんが表彰されました。

栗本さんは、地域の気候にあったスギの育成や針葉樹と広葉樹が共生する豊かな森づくりに取り組んでこられました。また、地域材を活用した家づくりへの活動に参画されるなど、森林や地域材の魅力発信に貢献されています。（森林水産課）



新型コロナウイルス感染症対策として

「不織布マスク」をご恵贈いただきました

5月14日（金）に株式会社ハーネス・ネットワークの大江さんから、市内での新型コロナウイルス感染症対策への支援として、「新型コロナウイルス感染症拡大防止啓発チラシ入り個包装不織布マスク」5,000枚をご恵贈いただきました。

大江さんが高島市出身であるご縁からご恵贈いただいたものです。マスクは、市の施設などを通して配布し、新型コロナウイルス感染症拡大防止の啓発に有効活用していきます。（防災課）



今津町出身の万木さん

レスリングで大活躍！

4月10日（土）から11日（日）に東京都で行われた「JOCジュニアオリンピックカップ令和3年度ジュニアクイーンズカップ・レスリング選手権大会」に今津町出身の万木 蓮花さん（堺リベラル高校3年）が出場され、準優勝されました。

万木さんは、優秀な成績を収められたことで、7月6日（火）から11日（日）にタイで開催される予定の「アジア・ジュニア選手権」に出場されます。（市民スポーツ課）



市内で熱戦を繰り広げた

グラウンドゴルフ結果発表

5月13日（木）に高島市民体育大会（グラウンド・ゴルフの部）（兼）第48回高島市グラウンド・ゴルフ春季大会が健康の森梅ノ子運動公園で行われ、次の方々が優秀な成績を収められました。（市民スポーツ課）



7月は「青少年の非行・被害防止 強調月間」です

青少年が非行に陥ることなく、心身ともに健やかに成長することは、高島市民みんなの願いです。子どもたちにとって待ちに待った夏休みがやってきます。その一方で自由な時間が増え、気がゆるみがちになり、犯罪やトラブルに巻き込まれやすくなる時期でもあります。子どもたちが非行に走ることなく、健やかに成長できるように、家庭・学校・地域・行政が一体となって子どもの安全を守りましょう。

誰にも相談できません、ひとりで悩んでいませんか？

学校や友だちのこと、家族のこと、働くこと、将来のことなどで不安や心配、落ち込み、イライラしたり、悩んだりしていませんか。ひとりで悩まず相談してください。

■相談時間 月～金曜日 9時～17時

（土日、祝日、年末年始は休み）

■相談方法 面談（来所・訪問）、電話

【相談専用 ☎（25）85555】

事前予約で土日、祝日や時間外の相談も可能です。相談は無料。秘密は守られます。相談内容によって、適切な機関を紹介することがあります。

☎ 050-3535-8555 高島市子ども・若者支援センターあすのこ高島 ☎（25）85556

身体障害者相談員と知的障害者相談員にご相談ください！

身体に障がいのある方や知的障がいのある方、またその家族を対象に、障がい者福祉の向上に関することや、家庭における養育生活などに関する相談をお受けします。秘密は固く守られます。お気軽にご相談ください。

▼身体障害者相談員 ※敬称略

氏名	住所・電話番号
金谷 照夫	マキノ町海津 (28)0453
清水 政治	今津町桂 (22)1386
足立 勲	新旭町藁園 (25)2848
清水 透弘	安曇川町青柳 (32)4208
清水美代子	朽木能家 (38)5004
林 俊博	勝野 (36)0358

▼知的障害者相談員 ※敬称略

氏名	住所・電話番号
高木 照代	マキノ町海津 (28)0071
駒井 正一	安曇川町北船木 (34)0658
小嶋 典子	勝野 (36)2040

☎ 障がい福祉課 ☎（25）8516

7月1日～7日は、高島市子ども虐待防止推進週間 守れなかった命を見つめて ストップ!! 児童虐待

平成18年7月5日、市内で当時2歳の幼い命が保護者からの虐待によって奪われる事件が発生しました。このような悲劇を二度と繰り返さないために、市では、7月1日(日)～7日(土)を「子ども虐待防止推進週間」として児童虐待防止を啓発しています。【子どもの安全安心を守るためにできること】をこの週間に機に考えてみましょう。

オレンジリボンキャンペーン ～七夕プロジェクト～

期間 7月1日(日)～7日(土)

市役所新館1階ロビー玄関前にてオレンジリボンキャンペーンコーナーを設置します。このコーナーでは、子どもの成長と幸せを願い、七夕笹飾りならびに千羽鶴を作成しています。ご来庁の際はご協力をお願いします。



☎ 子ども家庭相談課 ☎（25）8517

しっかり洗ってリサイクル!



正しい出し方

①識別マークの確認



※ラベルにプラボトルの表記がある場合、ラベルは外さないでください。

③水できれいに洗う



④ごみステーションに設置された「白色のネット袋」へ入れる



リサイクルできる資源を増やすためにも正しい状態で出すようにするヤン!

皆さんは正しい状態でごみを出していますか?  
プラスチックボトルの回収が  
中身が入ったままや汚れている状態のプラスチックボトル容器を回収に出すと、リサイクルされず、燃やせるごみとして焼却されます。正しい出し方を確認して、リサイクルできる資源を増やしましょう。

可燃ごみ搬出量

現在、三重県の民間ごみ処理業者へ委託して焼却処分しています。ごみの量に応じてごみ処理費用を負担することになりますので、ごみの分別や減量にご協力ください。

測定月	収集量
令和2年5月分	1,229t
令和3年5月分	1,206t (前年比 23t 減)



教育委員会広報

教育総務課 (25) 8558

「第2期高島市教育大綱」を策定しました

令和3年2月の総合教育会議で市長と教育委員会が協議などを行い、教育の目標や根本的な方針を定めた「第2期教育大綱」を策定しました。この教育大綱では、基本方針と5つの基本目標を定め、それらを達成するための施策方針を示しています。

1 生きる力を育む 学校教育の推進

すべての子どもが夢と希望をもち、健やかに育つよう、地域と一体となって、生きる力を育む学校教育を進めます。

3 地域ぐるみで育む 青少年教育の推進

自然体験や社会体験を通して、豊かな心と社会性を身に付けた行動力あふれる青少年を地域全体で育成します。

2 新しい地域づくりに 向けた社会教育の推進

社会の変化や地域課題に応じた学びを通して、ひとつづくりに努めるとともに、その学習成果を生かし、持続可能な新しい地域づくりにつなげます。

4 地域の特性を踏まえた文化財の保存・継承および活用

地域の多彩な文化財を保存し、継承するとともに、その魅力の発信・活用を進めます。

5 スポーツに親しめる 生涯スポーツ社会の推進

だれもが、いつでも・気軽にスポーツに親しむことができる生涯スポーツ社会を創造します。



会議のようす

※詳しくは市のホームページに掲載しています。



7月1日はびわ湖の日です

来春に甲賀市で開催される「第72回全国植樹祭」のプレイベントとして「緑のしずく祭」が6月6日に家族旅行村ヒラデスト今津で開催され、植樹祭で使われる苗木の引き渡しや記念植樹、記念伐採等が行われました。高島市は、陸地面積の約72%が森林であり、この豊かな森林から生み出されている水は、近畿1,450万人の水瓶といわれる琵琶湖の水の約3分の1を占めています。

7月1日は「びわ湖の日」であり、今年はその制定から40年の節目を迎えます。市内でもこの「びわ湖の日」を中心に環境保全を呼びかけることにも、市内各自治会等を中心にお声がけしていただき、琵琶湖岸あるいは琵琶湖に流入する河川の草刈りなどの清掃活動をはじめとした「びわ湖を美しくする運動」を展開していただいています。琵琶湖は私たちにとって、と

ても身近な存在ですが、一方で、身近であるが故にその良さや変化に気が付きにくい場合もあると思います。「びわ湖の日」40周年が、母なる琵琶湖や私たちの暮らしの中にある身近な自然環境を見つめ直す契機となり、環境保全に対する意識の高揚につながることを願っています。

福井正明



「緑のしずく祭」のようす

苗木の引き渡し

記念植樹

市長雑記



安全安心

交通事故発生状況

高島警察署 (22)0110 (令和3年5月末現在)

内容	件数	前年比
人身事故発生件数	41件	+26件
死者数	3人	+3人
傷者数	62人	+40人

発生場所	件数
マキノ	3件
今津	9件
朽木	3件
安曇川	9件
高島	6件
新旭	11件



火災・救急・救助件数

消防総務課 (22)5401 (令和3年5月末現在)

火災	件数	累計(1月~)
建物	1件	1件
車両	0件	0件
林野	0件	1件
その他	0件	8件

救急	件数	累計(1月~)
交通事故	9件	57件
一般負傷	34件	169件
急病	160件	748件
その他	25件	130件

救助	件数	累計(1月~)
火災	0件	0件
交通事故	2件	6件
水難事故	0件	0件
その他	1件	6件

環境放射線測定結果

原子力防災対策室 (25)8133

5月平均値(平日測定)	前月平均値
マキノ(マキノ支所前駐車場) 0.066 μSv/h	0.061 μSv/h
今津(今津支所車庫付近) 0.038 μSv/h	0.038 μSv/h
朽木(朽木支所前駐車場) 0.059 μSv/h	0.059 μSv/h
安曇川(安曇川支所南側駐車場) 0.047 μSv/h	0.048 μSv/h
高島(高島支所東駐車場) 0.052 μSv/h	0.059 μSv/h
新旭(高島市役所本館北側駐車場付近) 0.049 μSv/h	0.069 μSv/h

※測定地点は他に24か所あります。測定結果は、市のホームページをご覧ください。  
※日本での自然放射線による時間線量の通常値はおおむね0.2μSv/h以下です。

わたし流、  
やさしまの暮らし。

「豊かなまち、高島」  
佐野 誠二さん ご一家



佐野さんが撮影した  
お気に入りショット



たかしまへ移住（I・J・Uターン）された方に、インタビュー！

高島への移住は5年前から考えていて、コロナ禍をきっかけに会社を退職し移住を実現させました。仕事も暮らしもゼロからだったので不安もありましたが、地域の方をはじめ皆さんの助けのおかげでとても充実した日々を送れています。

満天の星空、季節感ある山並み、一面の田園風景、カエルの大合唱、図鑑で見る清流の生き物たち…あぁなんて豊かなんだろうといつも感じています。小学生と保育園の息子たちも毎日のびのび楽しそうに過ごしていますし、憧れだった「子どもと一緒に庭キャンプと焚き火」も実現できて、とても幸せです。

これからも高島で等身大の暮らしを送っていきたいです。

あしん♡元気生活

☎ 地域包括支援課 (地域包括支援センター) ☎ (25) 8150 FAX (25) 8054

介護予防に  
取り組んでいますか？

あなたが目指すのはどれ？

いくつになっても元気で自立した生活を続けることができるよう、転倒予防のための筋力訓練や日常生活動作の訓練などを行う教室を実施しています。



教室のようす

集中的に運動して、さらに元気になりたい！

外出の機会をつくって、生活を楽しまたい！

足腰が弱ってきたので運動したい！

元気づくりカレッジ

- ▼今津 B & G 海洋センター 7月中旬開始
- ▼高島 B & G 海洋センター 8月中旬開始
- ▼両施設ともに送迎なし

- 軽体操、水中運動
- コグニサイズ（認知症予防運動プログラム）など

生活機能向上教室

- ▼週1回、1日コース
- ▼送迎あり

- 日常生活動作訓練
- 創作活動
- 他者交流 など

※市内在住の65歳以上の方が対象です。  
※各教室の重複利用はできません。  
※利用料金や対象など各教室で異なります。

運動機能向上教室

- ▼週1回、半日コース
- ▼送迎あり

- トレーニングマシーン等を使用した運動
- 高島あしたの体操 など

熱中症予防 五箇条

其の一、暑さを避けましょう

涼しい服装をし、日傘や帽子で直射日光を避けましょう。少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動しましょう。



其の二、こまめに水分を補給しましょう

のどが渇いていなくてもこまめに水分をとりましょう。「1時間ごとにコップ一杯」を目安に、起床後や入浴前後には追加で水分を補給しましょう。ただし、カフェインを含むものや、アルコールは利尿作用があるため、水分補給にはおすすりできません。



其の三、暑さに備えた「からだづくり」をしましょう

日ごろから無理のない範囲でウォーキングや運動など汗をかく習慣を身につけておくことで熱中症になりにくくなります。また、「体温測定」と「健康チェック」を習慣づけましょう。



其の四、エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

一般的な家庭用エアコンは室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。窓やドアなどを開けたり、扇風機や換気扇を併用したり、1時間ごとに換気をしましょう。



其の五、適切にマスクを着用しましょう

屋外で人と2m以上離れているときはマスクをはずしましょう。また、マスク着用時には、激しい運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給しましょう。



熱中症は、夏の強い日差しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、身体が暑さに慣れていない梅雨明けの時期にも起こります。また、新型コロナウイルス

ス感染拡大防止のためマスクを着用することにより、熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になったりして、熱中症になるリスクが高まります。

熱中症と新型コロナウイルス感染症の  
両方の予防対策を！

「熱中症予防」と「感染症予防」を両立させましょう。特に、高齢者の方は熱中症になりやすいため周囲の方からも積極的な声かけをし、みんなで予防していきましょう。

♡全血献血（400ml）♡

▼対象者 | 17歳～69歳の男性または18歳～69歳の女性で男女とも体重が50kg以上の方（初めての方は、64歳まで）  
※服薬中、妊娠中の方などは、献血をご遠慮していただく場合があります。

♡献血の予定♡

▼日時 | 8月20日（金）  
① 10時～11時30分 ② 12時30分～15時  
▼会場 | 新旭保健センター



献血とは、病気の治療や手術などで輸血を必要とする患者さんのために、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。輸血に必要な血液を確保するために、献血のご協力をお願いします。

7月は「愛の血液  
助け合い運動」月間