

熱中症は予防が1番！～未然に防ぐ行動があなたと家族を守ります～

熱中症は毎年5月から9月末にかけて起こりやすくなり、昨年(令和6年5月1日～9月30日)は700人以上の方が熱中症による症状で搬送されました。高温多湿の環境に長時間いると体温調節機能がうまく働かなくなり、さまざまな体調不良を起こします。
熱中症は「正しい知識と適切な予防」で未然に防ぐことができますので、きちんと対策をしましょう！

暑さを避けましょう！

意外と多い自宅内での熱中症対策を！

- 風通しの良い環境作りや強い日差しを避ける工夫をする
- 暑い日は我慢せずにエアコン等の空調設備を利用する

外出は暑い日や暑い時間帯を避ける

- 日傘や帽子の着用、通気性の良い服装を心掛ける
- 適宜、涼しいところで休息をとる

熱中症かなと思ったら…

- 涼しい場所へ移動し、服をゆるめ、首や脇の下、脚の付け根などを水や氷、保冷剤などで冷やす
- 自力で水分をとれる状態であれば、水分補給をする
- 判断に迷ったり、呼びかけに応じない場合は救急車を呼ぶ

体調に異変を感じた時は
早めに休息を



こまめに水分・塩分補給をしましょう！

- 喉が渇く前に、時間を決めて計画的な水分補給をする
- 汗を大量にかいた時は、スポーツドリンクなどで塩分も補給する



高齢者への声掛け・気配りをしましょう！

- 発症する人の半数以上が若い人より暑さや喉の渇きを感じにくい65歳以上の高齢者であり、体温調節機能が低下し、体内に熱がこもりやすいので周囲の方も注意が必要

周囲の人にも気配りを



(消防局警防部救急課 ☎096-363-2360)

暑いときはクーリングシェルターで涼みましょう！

本市では、外出時に暑さをしのぐことができる施設を「クーリングシェルター」(指定暑熱避難施設)に指定しています。近くのクーリングシェルターで涼んで、熱中症にならないように気を付けましょう。

■クーリングシェルターの一覧は、市ホームページで公開しています。近くのクーリングシェルターを確認して、外出時は遠慮なく立ち寄ってください。



クーリング
シェルター
一覧

(健康づくり推進課 ☎096-328-2145)

「参議院議員通常選挙」が実施されます!!

私たちの声を政治の場に届ける大切な機会です。進んで投票に行きましょう。
投票日が決まり次第「選挙啓発チラシ」の配布や「投票所入場整理券」の送付を行います。
当日投票所は「投票所入場整理券」で確認してください。**投票時間は午前7時～午後8時**です。



投票方法

★投票は選挙区選挙と比例代表選挙の2種類があります。
間違いのないように投票しましょう。

- ① 選挙区選挙……候補者の氏名を投票用紙に記載し投票します。
- ② 比例代表選挙…名簿に登録された候補者の氏名または政党等の名称(略称)を投票用紙に記載し投票します。

期日前投票

投票日当日に仕事などで投票に行けない方は、期日前投票ができます。

- 投票所入場整理券の「期日前投票宣誓書」に記入し、期日前投票所へ持参ください。
- 宣誓書は期日前投票所にも用意しています。
投票所入場整理券がなくても区の選挙人名簿に登録されていれば、本人確認後に投票できます。

①お住まいの区の期日前投票所

投票期間：公示日の翌日から投票日の前日まで 投票時間：午前8時半～午後8時

中央区	東区	西区	南区	北区
●市役所別館 自転車駐車場8階 ●大江公民館 ●上下水道局別館	●東区役所 ●託麻まちづくりセンター ●秋津まちづくりセンター ●東部まちづくりセンター	●西区役所(西部公民館側) ●河内まちづくりセンター ●花園まちづくりセンター	●富合まちづくりセンター(南区役所隣 アスパル富合内) ●鮎田まちづくりセンター ●幸田まちづくりセンター ●城南まちづくりセンター ●天明まちづくりセンター ●南部まちづくりセンター	●北区役所 ●北部まちづくりセンター ●清水まちづくりセンター ●龍田まちづくりセンター

②市庁舎14階期日前投票所

東区・西区・南区・北区にお住まいの方は、市庁舎14階ロビーで投票できます。

投票期間：投票日の7日前から投票日の前日まで 投票時間：午前9時～午後8時

③ゆめタウン(はません、サンピアン)期日前投票所

投票期間：投票日の8日前から投票日の前日まで 投票時間：午前10時～午後7時

中央区・西区・南区にお住まいの方はゆめタウンはません3階、東区・北区にお住まいの方はゆめタウンサンピアン3階で投票できます。

※上記②③は、お住まいの区の期日前投票所とは「投票期間」と「投票時間」が違いますので、ご注意ください。
詳しくは、市・区選挙管理委員会事務局(区役所総務企画課)へ。

(選挙管理委員会事務局 ☎096-328-2771)