

熱中症予防のポイントは暑さから身を守る・水分を補給する

問健康増進課 ☎0176-51-6790

屋内では

- 遮光または遮熱カーテン、すだれを利用する
- 扇風機やエアコンなどで、温度調節する

屋外では

- 日傘や帽子を利用する
- 日陰を利用したり、こまめに休憩する

屋内・屋外関係なく気を付けましょう

体の熱を逃がす

- 通気性・吸湿性・速乾性に優れた衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

こまめに水分を補給する

- のどの渇きを感じていなくても水分・塩分などを補給する

周囲で特に注意や配慮が必要な人

- **高齢者**…熱中症のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や体の調節機能が低下しているため、注意が必要です。
- **障がいのある人**…自分の症状を訴えられない場合があるため、特に配慮が必要です。
- **子ども**…体温の調節能力が十分に発達していないため、気を配りましょう。

詳しくは、厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」をご覧ください▶

すず どころ
涼み処とわだを開設しています

問まちづくり支援課 ☎0176-51-6726

市では、近年の気温上昇に伴う熱中症予防対策の一環として、市の公共施設の一部や市内郵便局に「涼み処」を開設しています。これは、施設の待合室やロビーなどを一時的に涼む場所として市民や観光客の皆さんに開放し、熱中症予防に取り組むものです。

市ホームページ
はこちらから▶

開設期間 9月30日(火)まで

開設場所

- 市役所本館ほか19施設
 - 十和田市内の郵便局14施設（簡易郵便局を除く）
- ※開設場所の一覧は、市ホームページをご覧ください。

- ◆ **熱中症特別警戒アラート**が発表されたときは
自分の身を守るとともに、周りの人へも声掛けや見守りを行い、危険な暑さから命を守りましょう。
- ◆ **熱中症警戒アラート**が発表されたときは
外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。

市役所マルシェを開催します

問生活福祉課 ☎0176-51-6718

市では、共生社会の実現に向けて、障がい者などに対する地域の皆さんの理解を深めるため、市内の福祉施設などの紹介や活動内容の掲示、生産物の販売などを行います。お誘い合わせの上、お気軽にお越しください。

とき 7月25日(金) 午前11時～午後2時 ところ 市役所 中庭

内容 就労事業所などの出店販売ブース、施設紹介掲示ブース ※荒天時は中止。



出店販売施設

アイデンド十和田

ガチャガチャ、いす足カバー、レジン商品など

ブレイブ

クワガタ、ヒバの商品、いす足カバー、ペットグッズなど

フレンドリーホームもくもっく

クッキー、ケーキなど

就労継続支援B型事業所 八甲荘

カレーパン、アンドーナツなど

農園カフェ日々木

摘みたてブルーベリー、アイシングサブレ、ベークルスンド&冷製スープセットなど

クリエイティブサポートぷちぶろう

せんべい、クッキー、ラスク、パンなど

就労継続支援B型事業所 なないろ

ハンドメイド小物、猫専用おもちゃ（猫キッカー）など

ルミエール

クワガタなど