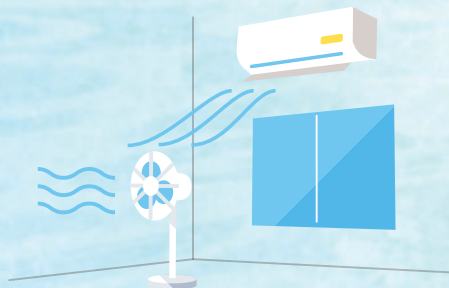


熱中症対策 していますか？

本格的な夏を迎える準備はできていますか？
熱中症予防のポイントを押さえ、楽しい夏を過ごしましょう。

熱中症予防のポイント

1. 部屋の温度をこまめにチェック
2. 室温28℃を目安に、エアコンや扇風機を上手に使いましょう
3. のどが渇かなくてもこまめに水分補給
4. 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も
5. 無理をせず、適度に休憩を
6. 日頃からバランスの良い食事と体力作りを



- ①意識がもうろうとしている
- ②自分で水分が取れない、といった症状が現れた場合は、ためらわずに救急車を呼びましょう！



大切な人を守るために応急手当を学ぼう

救急講習を受けませんか

あなたの目の前で大切な人が倒れました。反応がなく、呼吸もしていない…。あなたは倒れた人を助けることができますか？ 誰かが倒れた時、助けられるのは現場に居合わせたあなたしかいません！ 応急手当を学び、大切な人を守る準備をしましょう！

講習の種類(主に心肺蘇生法、AEDの使用方法を実施)

- 救命入門コース (45分)
- 救命入門コース (90分)
- 普通救命講習Ⅰ (180分)
- 普通救命講習Ⅱ (240分)
- 普通救命講習Ⅲ (180分)
- 上級救命講習 (480分)

詳しくはこちら▼



応急手当普及員の活動を応援します

- ▶ どうやって活動すればいいの？ どんなことができるの？ 期限が切れたけどどうすればいいの？ という人は、ぜひ、ご相談ください。
- ▶ 今年度は、中止していた応急手当普及員の再講習も実施していきます(日程はウェブサイト掲載予定)。
- ▶ そのほか、受講者の要望に応じた内容で実施する「出前講座」も受け付けています！
詳しくはお問合せください。

もっとみんなに知ってほしい！

6/6

第51回静岡県消防救助技術大会「引揚救助」競技で優勝



▲ 5月24日 消防長査閲の様子

第51回静岡県消防救助技術大会が静岡県消防学校で行われ、湖西市消防が「引揚救助」で優勝、「障害突破」では第4位の成績を収めました。引揚救助のチームは7月27日(木)に静岡県代表として関東地区指導会へ出場します。リーダーの西田 晃輝消防副士長は「関東大会で7位以内に入り、湖西市消防の引揚救助では初となる全国大会への切符を勝ち取りたい」と意気込みを語りました。



【知る、体験する防災】

能登群発地震があり、新聞紙上に「避難指示が出て家から離れない高齢の親が心配です。」という声がありました。内閣府の『災害対応力を強化する女性の視点』には、女性の防災意識は高いが研修訓練の参加が少なく、女性が自ら状況判断して動く力をつけたいという調査結果がありました。女性が、命を守る知識や行動を身に付けることができる場所の一つとして「女性消防団」があります。

【防災に積極的に取り組む女性たち】

湖西市女性消防団入団のきっかけは「救命講習に関心があったから」「災害時の危険について知りたいと思ったから」といった思いからだそうです。活動は災害時の救急処置を学ぶ、子どもたちに安全な花火遊びを教えるなどの広報です。講習が分かりやすいとか、救命意識が高まったといわれるとうれしいといいます。もちろん男性と同様の消防操法や水難訓練も行います。

「訓練が大変そう」というイメージが先行しますが、無理のない範囲で、仕事や生活と両立しながら活動できるそうです。盛り上げていきたい女性の地域活動ですね。



あなたも、湖西市女性消防団に参加してみませんか？ 活動の様子を見学することもできます。

家族やお友達を誘って、ぜひご参加ください！

問合せ先

消防総務課 ☎053-574-0214

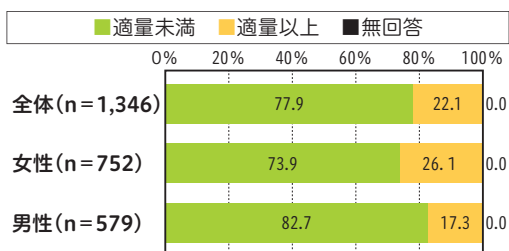
毎月1日は「こさい健康の日」

問合せ先 健康増進課

☎053-576-1114 FAX053-576-1150

健康についてのアンケート結果からこんなことが分かりました

湖西市では令和6年度からスタートする「健康増進計画」・「食育推進計画」・「自殺対策計画」策定のため、令和4年度に健康についてのアンケート調査を行いました。多くの皆さんにご協力いただいたアンケート結果を基に湖西市の健康課題を明確にし、健康づくりの取り組みの方向性を検討していきます。



【1日に必要な野菜の量を摂取している人が少なかった！】

1日の野菜摂取量が「適量未満」の人は77.9%でした。性別では、女性より男性が「適量未満」の割合が高くなっています。皆さんは、1日にどれくらい野菜を食べていますか？

【両手3杯分の野菜を食べよう】

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維など健康維持に大切な栄養素が豊富に含まれています。また、コレステロールが体に吸収されるのを抑制し、生活習慣病や肥満の予防に役立ちます。そして、野菜に多く含まれるビタミン類は、細胞のがん化を抑える働きがあります。

アンケート調査の結果報告書は、市ウェブサイトで公開しています▶



1日に必要な野菜の摂取量は、生野菜なら両手3杯分。加熱した野菜なら片手3杯分。

