

熱中症対策できていますか？

■熱中症とは
 高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。次のような症状が出たら、熱中症になっている危険性があります。

■熱中症の症状
 めまいや顔のほてり、筋肉痛や筋肉のけいれん、体のだるさや吐き気、汗のかきかたがおかしい、体温が高い、呼び掛けに反応しない、まっすぐ歩けない、水分補給ができない

■熱中症予防
 熱中症で救急搬送されるうちの半数以上が高齢者となっています。危険な状態になる前に次のような対策を行うことが大切です。

■夏が来る前に
 暑さに慣れておく
 暑さに慣れることを「暑熱順化」といい、体の熱が放散しやすい、体温が上昇しにくいなど、熱中症になりにくい状態になります。ウォーキングやストレッチなどの運動をしたり、2日に1回は湯船につかったり、汗をかいて、暑さに慣れておきます。

消費生活情報 154

その通販サイト本物ですか？

偽サイトの見分け方を知って 危険を回避しましょう！
 インターネット通販で「注文した商品が届かない」、「注文後に偽サイトだったことに気が付いた」など「偽通販サイト」に関する相談が全国の消費生活センターなどに寄せられています。

■偽サイトのチェックポイント
 ・サイトのURLの表記がおかしい
 ・日本語の字体、文章表現がおかしい
 ・販売価格が大幅に割引されている
 ・事業者の住所の記載がない、または住所が虚偽
 ・事業者への連絡方法が、問合せフォームやフリーメールだけ
 ・支払い方法がクレジットカード決済のみ、銀行口座などへの前払いのみ、代金引換サービスのみなど、支払い方法が限定されている

【偽サイトの特徴とトラブル対処法】

支払い方法	クレジットカード	銀行口座などへの前払い	代金引換サービス
特徴	不正利用の恐れあり	振り込みの銀行口座が個人名義、外国人名義	・宅配業者などからの返金は困難 ・送付状に発送代行業者が記載されている
注文商品	・届かない ・外国からアクセサリなどが届くケースあり	届かない	・宅配業者に代金を支払って商品を受け取る ・届く商品は偽物
対処法	・すぐにカード会社に連絡 ・利用明細を定期的に確認（不正利用の被害を早期に把握）	・すぐに振込先金融機関の窓口連絡し、振り込み詐欺救済法による救済を求める ・警察署に被害を届け出る	・注文直後の場合、Eメールでキャンセル連絡 ・支払い前の場合、送り状の「依頼人」が販売業者と違う場合は受け取り拒否



まめに水分・塩分を補給しましょう。屋外や運動中だけでなく、室内にいる時でもこまめに水分補給をしましょう。

熱中症警戒アラート

環境省と気象庁は、熱中症の危険性が極めて高くなると予測される場合に「熱中症警戒アラート」を発令します。ニュースや天気予報、情報サイトなどで確認することができるので、発令された時は特に注意し、外出を控えるなどの対策を行いましょう。

熱中症警戒アラートの発令状況や、詳しい熱中症予防法については、環境省の熱中症予防情報サイトをご覧ください。



熱中症予防情報サイト(環境省)

▽問い合わせ先
 健康推進課(☎271581)

■暑さを避ける
 ・扇風機やエアコンを活用する
 ・外出時は日傘や帽子を利用する
 ・吸湿性・速乾性のある通気性の良い服装をする
 ・冷たいタオルや保冷剤などで体を冷やす



■こまめに水分補給をする
 のどが乾いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

無料・65歳以上対象 「体力づくり講座」参加者募集！
 ～体力をつけて免疫力を高めましょう～

▽期日・会場＝右表のとおり
 ▽時間＝午後2時～3時（午後1時30分から受け付け）
 ▽対象＝65歳以上（運動制限のない人）
 ▽内容＝健康づくりのための運動や講話
 ▽参加料＝無料
 ▽定員＝各地区30人（先着順）
 ▽申込方法＝今年度初めて参加する人は、事前に電話で申し込みください。
 ▽持ち物・服装＝飲み物、動きやすい服装、眼鏡（必要な人）
 ▽申込先・問い合わせ先＝NPO法人さんりく WELLS S (☎080-1823-2015)

■各地区の日程および会場

地区	期日	会場
盛	7月4日(火)	カメラアホール
大船渡	7月3日(月)	おおふなぼーと
末崎	7月6日(木)	ふるさとセンター
赤崎	7月11日(火)	赤崎地区公民館
猪川	7月10日(月)	猪川地区公民館
立根	7月13日(木)	立根生活改善センター
日頃市	7月18日(火)	日頃市地区公民館
綾里	7月24日(月)	綾姫ホール
越喜来	7月25日(火)	三陸公民館
吉浜	7月20日(木)	吉浜地区拠点センター

祝 100歳おめでとう
 いつまでもお元気で
 ～5月に100歳の誕生日を迎えた人を紹介します～

■大畑トモへさん
 (大正12年5月17日生まれ／赤崎町)

28歳で開業し、その後も90歳まで、さまざまな仕事を続け、当時としては珍しい「女性の社会進出」を果たした大畑さん。

賑やかな雰囲気が好きで、演歌や童謡を聞き、時折口ずさみながら過ごしています。

※記事の掲載について了承を得た人を紹介しています。

忘れずに納めましょう
 市民税・県民税(第1期)
 【納期限＝6月30日(金)】
 【口座振替日＝6月26日(月)】

■納付は口座振替がおすすめです。市役所窓口などへ出向く必要がなく、納付税額が納期限ごとに指定口座から自動で振り替えられます。

■口座振替を利用している皆さんは、6月22日(木)までに納税通知書に記載された税額と、口座の残高を確認ください。

■納期限内の納付が困難な人は、税務課収納係まで相談ください。

▽問い合わせ先＝税務課収納係 (☎内線157・158・161)

納期限などはホームページでも確認できます