

5月の各種相談窓口・母子保健事業

※中止となる場合がありますので、事前にご確認のうえご利用ください。

人権相談

◆毎月第2木曜日9時から正午 人権困りごと相談 会場：結いくるセンター
平日8時半から17時15分まで、電話相談も受付けております。
みんなの人権 110番 ☎ 0570-003-110 市役所平和協働推進課 ☎ 0980-82-1253

消費生活相談

◆毎週月曜・火曜・木曜日 市役所平和協働推進課 ☎ 0980-82-1253

法律相談

◆毎週水曜日9時半から正午（※事前予約が必要です。） 市役所平和協働推進課 ☎ 0980-82-1253

行政相談

◆11日（毎月第一水曜）14時～16時まで。このほかに、電話での相談も受け付けています、
《きくみみ沖縄 ☎ 0570-090110》までお電話ください。 市役所DX課 ☎ 0980-83-1672
※6月は公民館等への出張相談を実施するため、市役所での定例窓口はお休みします。
詳細は本誌6月号とホームページでお知らせします。

健康相談

健診結果・健康についての相談に保健師・看護師が応じます。
◆川平保健指導所 10日、17日の10時～13時 ◆登野城漁港 12日 9時半～11時半
◆名蔵自治公民館 18日 13時30分～15時30分 ◆公設市場 18日 14時～16時
◆伊原間保健指導所 11日、25日の10時～12時 健康福祉センター ☎ 0980-88-0088

母子保健事業

※乳幼児健診、2歳2か月児歯科指導、離乳食実習、両親学級は全て予約制です。
◆3～4か月児健診 21日 ◆3歳児健診 19日
◆9～10か月児健診 21日 ◆妊産婦・乳幼児保健相談 17日
◆1歳6か月児健診 19日 ◆両親学級 11日、18日、24日、25日
◆2歳2か月児歯科指導 12日 ◆離乳食実習 10日
健康福祉センター ☎ 0980-88-0088

健

あなたの暮らしの
健康サポート

活

保健だより

熱中症に注意しましょう！

石垣市健康福祉センター 保健師 当銘あかね

5月の石垣島は、平均気温 25.7 度、梅雨の時期で湿度も上がり、熱中症に特に注意が必要な季節です。みなさん、体調管理は出来ていますか？

熱中症が起こる原因は？

- 高い気温
- 強い日差し
- 高い湿度
- 風が弱い
- 激しい作業や運動
- 水分摂取が不十分
- 体温のコントロールが十分に出来ない
(特に体調不良の方、高齢者や子ども)



近年、熱中症による死亡者数・緊急搬送者数は増加しています。熱中症対策として令和2年度から、環境省と気象庁が連携して「熱中症警戒アラート」を発表しています。熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性がある4月下旬から熱中症の危険性がなくなる季節まで、予防行動を促すための情報です。ニュースや天気予報でアラートが発表されたら、適切な行動をとり熱中症対策を行いましょう！

温度基準 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 31℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
危険 28℃以上～31℃未満		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 25℃以上～28℃未満	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 25℃以上	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

熱中症予防に一番大切な行動は

「暑さを避ける」

ほかにも、不要不急な外出を控え、室内の気温の調整を行い、適度な水分補給をしましょう。

熱中症は危険
アラートが出たら命を守る行動を

参考：環境省熱中症予防サイト

表：日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver. 3」(2013)より環境省熱中症予防情報サイトを参照し、タニタが作成