

こんな症状があったら医療機関に相談しましょう

- 軽** めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
- 中** 頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）、虚脱感
- 重** 意識がない、けいれん、高い体温である、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない

◎お近くの医療機関が分からない時は

埼玉県救急医療情報センター（365日、24時間対応）

受診可能な医療機関を案内しています。（歯科・精神科は案内していません。）

048-824-4199（良い救急）

嵐山町地域福祉計画策定委員会委員を募集します！

平成24年度中に策定を予定している「嵐山町地域福祉計画」において、広く町民の皆様のご意見を取り入れて計画の策定を行うため、策定委員会委員を公募します。

「地域福祉計画」とは

地域における福祉サービスの適切な利用の推進や地域福祉活動への住民の参加促進などを一体的に定める計画であり、社会福祉法第107条により策定が定められています。

1. 職務

嵐山町地域福祉計画策定に関し検討していただきます。
委員会は、平成25年3月までに4回程度の開催を予定しています。

2. 任期（予定）

平成24年7月～平成25年3月

3. 応募資格

嵐山町に1年以上住民登録がある20歳以上の方で、平日昼間の会議に出席可能で次の項目に該当する方。

- ① 町税、国民健康保険税、水道料などの滞納がない方
- ② 本町の他の付属機関等の委員となっていない方

4. 委員報償

9,000円（2回以上会議に出席した場合の、任期中の額）

【問合せ及び応募書類提出先】

〒355-0211 嵐山町大字杉山1030-1

嵐山町役場 健康いきいき課 社会福祉担当 ☎62-0716

5. 募集人数

2名
応募者多数の場合、抽選とさせていただきます。

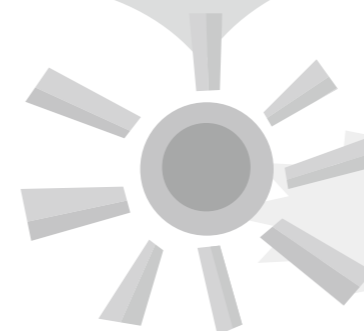
6. 募集期間

平成24年7月10日（火）～7月23日（月）

7. 応募方法

募集期間内に、応募用紙に必要事項を記入の上、健康いきいき課に持参又は郵送してください。郵送の場合、7月23日（月）到着分まで有効とします。

なお、応募用紙は健康いきいき課に用意してあります。また、町ホームページからも取得できます。



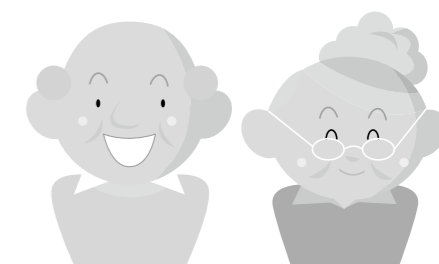
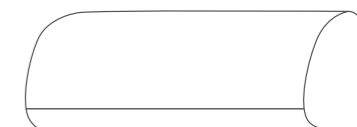
熱中症に注意！

☆☆☆ 熱中症を予防する5つのポイント ☆☆☆

1 高齢者は上手にエアコンを

高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。室内の温度を測り、適切にエアコンを使いましょう。

周りの方も、高齢者のいる部屋の温度に気をつけてください。節電中でも上手にエアコンを使っていきましょう。



2 暑くなる日は要注意

熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。猛暑の時は、エアコンの効いた室内など涼しいところに避難しましょう。

特に、梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さになれていないため要注意です。夏の猛暑日も注意が必要です。湿度が高いと、体からの汗の蒸発が妨げられ、体温の上昇が加速してしまいます。

3 水分はこまめに補給

のどが渇く前に水分を補給しましょう。汗には塩分が含まれています。大量の汗をかいたら、水分とともに、塩を含む飲料を飲みましょう。アルコールは、体内の水分を出してしまうため水分の補給にはならず、逆に危険です。

また、高齢者は汗をかきにくく暑さやのどの渇きを感じにくい傾向がありますので、こまめに水分を補給しましょう。寝る前も忘れずに！



4 「おかしい！？」と思ったら病院へ

熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。「おかしい」と思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。

5 周りの人にも気配りを

自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの方の体調にも気を配りましょう。集団活動の場では、仲間の体調に配慮しましょう。