



【編集】

手稲区役所総務企画課広聴係
〒006-8612 手稲区前田1条11丁目
☎ 681-2432 FAX 681-6639
✉ te.somu@city.sapporo.jp

特集

熱中症にご用心！

熱中症の救急搬送が急増するのは7月

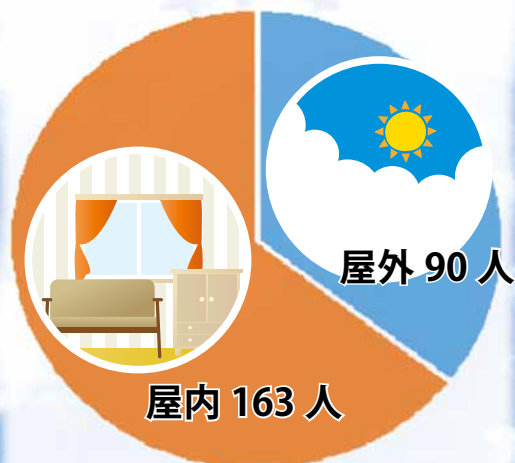
いよいよ夏本番！気温の高い日が続き、熱中症になりやすい季節です。例年、熱中症により救急搬送される人数は7月から大きく増えます。熱中症は屋外でなりやすいと思いがちですが、昨年、救急搬送された253人のうち64.4%に当たる163人は、**屋内で熱中症**になっています。

屋内での救急搬送のうち70%以上は「住宅」で発生しているんだって。家にいるときもしっかり予防しないとね！



次のページから、熱中症の対処法や予防法を紹介します。

熱中症に気を付けて、暑い夏を乗り切ろう！

令和元年発生場所別
救急搬送人員数

(参考：札幌市消防局『令和元年（平成31年）熱中症による救急搬送概要』)

手稲区役所 手稲区関連施設 お問い合わせ先

市役所・区役所の、どの部署に
聞いたらよいか分からないときには…

札幌市コールセンター

(8時～21時・年中無休)

☎ 222-4894 FAX 221-4894

✉ info4894@city.sapporo.jp

手稲区役所関係

手稲区役所（前田 1-11）	☎ 681-2400
手稲保健センター（前田 1-11）	☎ 681-1211
手稲区土木センター（曙 5-5）	☎ 681-4011

まちづくりセンター

手稲（手稲本町 3-1）	☎ 681-2131
手稲鉄北（曙 7-3）	☎ 684-0048
前田（前田 6-9）	☎ 683-4422
新発寒（新発寒 5-4）	☎ 684-5557
富丘西宮の沢（富丘 2-2）	☎ 685-4745
稲穂金山（稲穂 3-5）	☎ 684-4020
星置（星置 2-3）	☎ 695-3222

その他の施設・機関

手稲区民センター（前田 1-11）	☎ 681-5121
手稲コミュニティセンター（手稲本町 3-1）	☎ 681-2133
新発寒地区センター（新発寒 5-4）	☎ 684-5571
星置地区センター（星置 2-3）	☎ 695-3220
手稲区保育・子育て支援センター（ちあふる・ていね）（手稲本町 3-2）	☎ 681-3160
西部市税事務所納税課（西区琴似 3-1）	☎ 618-3912
西清掃事務所（西区発寒 15-14）	☎ 664-0053
曙図書館（曙 2-1）	☎ 685-4946
手稲区体育館（曙 2-1）	☎ 684-0088
手稲消防署（手稲本町 2-5）	☎ 681-2100

熱中症の症状と対処法

以下のような症状があるなど、熱中症が疑われる場合の正しい対処法を知り、重度化を防ぎましょう。



症状

軽度

- めまいや立ちくらみ
- 筋肉痛（こむら返り）
- 汗が止まらない

中程度

- 頭痛
- 吐き気や嘔吐^{おうと}
- 体がだるい

重度

- 意識がない
- けいれん
- 発熱
- 反応がおかしい



対処法



1. 涼しい場所へ

冷房が効いている室内や風通しの良い日陰など涼しい場所へ移動します。



2. 体を冷やす

衣服をゆるめ、氷や冷たいタオルなどで首回りや脇の下、脚の付け根などを冷やします。



3. 水分補給

水分や塩分を補給します。

症状が良くならないときや、自力で水が飲めないときは、医療機関を受診しましょう。受診の必要性などの判断に迷うときや、休日・夜間の当番病院の確認は「救急安心センターさっぽろ」☎ #7119 まで。

意識がないときや、呼びかけに反応しないときは、**直ちに救急車**を呼んでください。

熱中症になりやすいのはこんなとき！

○からだの状態

- ☐ 子どもや高齢者
- ☐ 暑さに慣れていない
- ☐ 肥満
- ☐ 持病がある
- ☐ 体調が悪い

○環境・気候の状態

- ☐ 気温が高い
- ☐ 湿度が高い
- ☐ 風が弱い
- ☐ 急に暑くなった

体調や暑さへの慣れによって、暑さの感じ方は異なります。これからの季節は、自分の体調の変化に特に気を付けることが大切です。

チェック！

環境省「熱中症予防サイト」には、熱中症予防のための指標である、**暑さ指数（WBGT※）**の実況と予測が掲載されています。日々の熱中症の危険度合いをチェックすることで、日常生活を送る上での予防に役立てましょう。



※WBGT（Wet Bulb Globe Temperature）は、熱中症を予防することを目的として1954年にアメリカで提案された指標です。



熱中症を予防しよう！

熱中症予防のために特に大切なことは、「暑さを避けること」と「水分を補給すること」です。

暑さを避けるポイント

● 屋外では…

- ・日陰を選んで歩く
- ・日陰で小まめに休息をとる
- ・日傘や帽子を利用する
- ・気温や湿度が高い日は外出を控える



● 屋内では…

- ・扇風機や冷房で温度を調節する
- ・遮光カーテンやすだれなどで直射日光を防ぐ
- ・窓を開けるなど風通しを良くする
- ・室温や湿度を小まめに確認する



節電を意識するあまり熱中症の予防を忘れないようご注意ください。気温や湿度が高い日は、決して無理な節電をせず、適度に扇風機や冷房を使用しましょう。

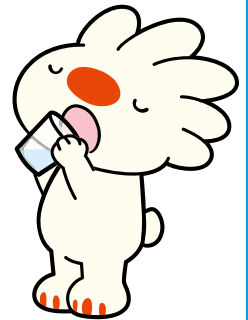
通気性が良く、吸湿性・速乾性のある衣服を選ぶ

高齢の方は、温度に対する感覚が弱くなる傾向にあります。暑さを感じる前の温度調節、渴きを感じる前の水分補給を特に心がけましょう。

水分補給のポイント

● 小まめに水分を摂りましょう

- ・屋外でも、屋内でも
- ・喉が渴いていなくても
- ・起床時や入浴前後は特に意識して
- ・1日 1.2 リットルを目安に
- ・汗をかいたら適度な塩分も摂取する
- ・睡眠不足や発熱、下痢などによる脱水に注意
- ・発汗や下痢などの脱水症状には経口補水液も有効



夏のマスクにご注意を！

気温や湿度が高い中でのマスクの着用により、熱中症のリスクは高まります。今年の夏は、感染症予防に努めながら、同時に、熱中症予防にもしっかりと取り組みましょう。
※全市版 7 ページも併せてご覧ください。

- 屋外で人と2メートル以上の距離を確保できるときにはマスクを外す
- マスクを着用しての負荷のかかる作業や運動は避け、適宜マスクを外して休憩する
- 体調不良を感じたら、無理せず自宅で静養する
- 無理のない範囲で暑さに負けない体力づくりのための運動をする

＜問い合わせ先＞ 手稲保健センター ☎ 681-1211

手稲区からの お知らせ



7月11日～8月10日
の区内の情報です

■手稲区ホームページ

<http://www.city.sapporo.jp/teine/>

■手稲区広報番組「ていねっていいね!」
地域のイベントや防犯情報をお知らせしています



毎週水曜日10時45分～55分

コミュニティFM Radio Station

三角山放送局 76.2MHz

手稲区の人口・世帯数

令和2年6月1日現在 国勢調査ベース（前月比）

人口 141,763人（+41）

世帯数 60,089世帯（+54）

テレビとアプリで
イベント・講座情報を配信中!



イベントなどのお知らせ情報は、テレビ
のデータ放送とスマートフォンアプリで
ご覧になれます（詳細は全市版17ページ）。

新型コロナウイルス感染症
の影響により、掲載されている
催し方が変更となる場合があります。
最新の情報は、各記事の問
い合わせ先にご確認ください。

国民健康保険料の納付と 夜間・休日相談について

内容 国民健康保険料の第1
期納付期限が過ぎています。
お忘れの方は早めに納付し
てください。また、病気や失
業などで保険料の納付が困難
な方はご相談ください。

夜間相談日 7月21日（火）、30
日（木）20時まで。

休日相談日 7月26日（日）9時
～14時30分。

場所 区役所2階①番窓口。

（詳細）
保険年金課収納係
☎（681）2575



夜間納税相談窓口開設

内容 毎週木曜日に夜間納税
相談窓口を開設しています。
平日の日中にお時間の取れ
ない方は、この機会をご利用
ください。

夜間相談日 毎週木曜日20時
～22時（年末年始、祝日を除く）
場所 西部市税事務所②番窓口
（詳細）同事務所納税課納税係
☎（618）3913

第29回「ていね夏あかり 中止のお知らせ

内容 第29回「ていね夏あかり」
は、新型コロナウイルス感染症
の拡大防止のため、中止します。
主催 ていね夏あかり実行委
員会

（詳細）地域振興課まちづくり
推進係 ☎（681）2445

胃がん・大腸がん・肺がん検診

＜申込先・詳細＞ 手稲保健センター ☎ 681-1211

検診日 7月28日（火）（受付9時～10時）

場所 手稲保健センター1階

対象 胃：50歳以上の原則偶数歳（直近の偶数歳に受診のない奇数歳の方でも受診可）
大腸、肺：40歳以上

費用 胃（バリウム）：700円 大腸（検便）：400円 肺（胸部エックス線検査）：無料（問診結
果により喀痰検査を行った場合は400円）※費用の免除制度あり。

申込 電話か窓口で事前に予約。肺がん検診のみ受診希望の方は氏名、年齢、住所を確認できる
もの（健康保険証など）を持参して、直接会場へ。

※胃がん・大腸がん検診を受診の方は検診日1週間前までに同センター2階事務室にて
検査用品の受け取りが必要。

住民集団健康診査

＜詳細＞ 手稲保健センター ☎ 681-1211

月 日	時 間	場 所
7月30日（木）	9時～11時、13時30分～15時	星置地区センター（星置2-3）
7月31日（金）	9時～11時	

内 容	対 象	費用・持参書類
とくとく健診 （特定健診）	国民健康保険に加入している40歳以上の市民	費用は受診券に記載。受診券と健康保険証 を持参※1（血液・貧血・心電図検査は 500円で追加受診可）
後期高齢者健診	後期高齢者医療制度に加入している市民	
肺がん検診 （胸部エックス線検査）	40歳以上の市民（喀痰検査は医師の判断で 追加）	費用は無料（喀痰検査を行った場合は400 円※2）健康保険証など氏名、住所、生年 月日を確認できるものをお持ちください
肝炎ウイルス検査	肝炎ウイルス検査を受けたことがない市民	

※1 生活保護世帯の方は生活保護世帯健康診査受診券、支援給付世帯の方は本人確認証をお持ちください。

※2 非課税世帯、生活保護世帯、支援給付世帯、65～69歳で後期高齢者医療制度被保険者、70歳以上の方
は各種証明書を提示することで無料です。

○申し込みは不要です。上履きを持参して当日、直接会場へお越しください。



管理栄養士からのお知らせ 《申込先・詳細》 手稲保健センター ☎ 681-1211

クッキングライブ ～食卓に野菜を取り入れましょう

旬の夏野菜や、家庭にある常備野菜を使った野菜メニューを、目の前で調理するクッキングライブ形式で紹介します。成人の野菜摂取目標量 350g/日を目指して食卓に野菜を取り入れましょう！

日時 8月28日(金) 10時30分 (受付 10時15分～)

場所 手稲保健センター2階講堂

対象 手稲区にお住まいの方

定員 先着 20人

費用 無料

申込 電話で事前に申込

当日は講話と調理デモを予定しており、参加者の調理実習はありません。

申込期間 8月3日(月)～7日(金)



地産地消と環境に配慮した

「さっぽろ食スタイル」に取り組もう！

北海道の豊かな食材を使用したバランスの取れた食事と、買い物から保存、調理方法や後片付けまで、環境に配慮した食生活を「さっぽろ食スタイル」といいます。

北海道型食生活



北海道産食材を積極的に使い、ご飯を主食とし、主菜や副菜に魚介、肉、卵、野菜、大豆・大豆製品、海そう、乳製品、果物などがバランスよく加わった、健康的で豊かな食生活のこと

環境に配慮した食生活



具体的には…

- 買い物にはエコバッグ持参
- ソースなどの汚れは拭き取ってから食器を洗う
- 余熱で料理を仕上げる など

「さっぽろ食スタイル」



「さっぽろ食スタイル」の取組事例やレシピを市ホームページで紹介中！

みなさんもぜひ取り組んでみましょう！

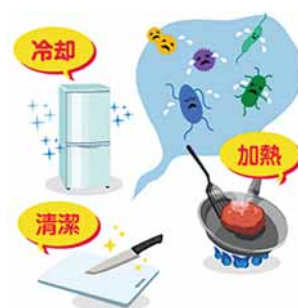


広告

食中毒をブロック！

食中毒予防3原則

食中毒とは、食中毒の原因となる細菌やウイルス、有毒・有害な物質が、食べ物と一緒に体の中に入ることによって起こる健康被害のことで、主に胃腸炎症状を引き起こします。食中毒を予防するため、「つけない・ふやさない・やっつける」の食中毒予防3原則を守りましょう。食中毒かな？と思ったら、できるだけ早く医療機関を受診しましょう。



食中毒予防3原則

①つけない

- ・調理前や調理中、盛り付け時など、小まめに手を洗う
- ・調理器具は食材ごとに使い分け、清潔に使う
- ・生の肉や魚は他の食品に触れないように、容器に入れるなどして保管する

②ふやさない

- ・調理した食品はできるだけ早く食べる
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ
※冷蔵庫の過信は禁物
月1回は庫内の掃除を！

③やっつける

- ・中心温度 85℃～90℃で90秒間以上を目安に中心部までしっかり加熱する
- ・みそ汁やスープの温め直しは沸騰させる



最近、発生件数が増えている「アニサキス」による食中毒

アニサキスが寄生した魚介類を生で食べ、アニサキスが生きたままの胃や腸壁に侵入すると、激しい腹痛、吐き気、嘔吐などの症状を引き起こします。国内でのアニサキス食中毒は、サバの生食によるものが最も多く、そのほかアジ、イカ、イワシなどが原因食品となることがあります。

アニサキスによる食中毒にならないために

- ① -20℃で24時間以上凍らせる
- ② 60℃で1分間以上加熱する
- ③ 新鮮な魚を選び、内臓をすぐ取り除く
- ④ アニサキスを目視で見つけ、取り除く



左：ホッケの内臓についたアニサキス／右：拡大写真

持ち帰りや宅配を利用する皆さまへ

持ち帰り（テイクアウト）や宅配（出前）を利用し、家庭で食べる機会が増えています。店内飲食と比べ、調理されてから食べるまでの時間が長くなる傾向があり、食中毒の発生リスクが高まることから、調理後の食品は速やかに食べるようにしましょう。

＜詳細＞ 手稲保健センター（健康・子ども課生活衛生担当） ☎ 688-8598



▲詳細は
コチラ