



## 熱中症を予防して、 元気に夏を過ごしましょう!



暑い日が続いています。熱中症は、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態のことで、誰でもなる可能性があり、室内でも起こります。最悪の場合、死に至る疾患です。夏季など高温や多湿時において、新型コロナウイルス感染症の予防として、マスクを常に着用すると、体感温度が上昇するなど、熱中症のリスクが高まります。

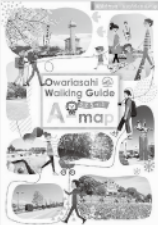
次の対策などを行い、「熱中症」と「新型コロナウイルス感染症」の両方を予防していきましょう。



詳細は市HPへ

- ★ 感染の恐れが低いときには、**適宜マスクを外す**
- ★ **のどが渇いていなくても、こまめに水分補給**(1日当たり1.2Lを目安に。起床後や入浴前後も)
- ★ **適度に塩分も補給**
- ★ **エアコン使用中もこまめに換気**(エアコンを止める必要はありません!)。換気後は室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなど調整が必要
- ★ **暑さを避ける**。外出時は、日傘や帽子、涼しい服装を心掛け、少しでも体調が悪くなったらすぐに日陰や風通しの良い場所へ移動

高齢者、子ども、持病のあるかた、肥満のかた、障がいのあるかたなどは熱中症になりやすいので、より注意してください。周りも積極的に声を掛け、みんなで予防し、暑い夏を元気に乗り越えましょう。



### ウォーキングガイドA-map(ええまっぷ)への意見を募集中



市内の新しい見どころやウォーキングコースに関する提案を募集しています。ぜひあなたのお薦めを教えてください。

※「熱中症警戒アラート」が発表されているときは、屋外での運動、活動は危険です。中止や延期をしましょう

## くらしのアドバイス

### 今回のテーマ

### 実在する会社名などをかたる フィッシングメールや送り付け商品に注意!

通販サイト、クレジットカード会社、フリマサービス運営事業者、携帯電話会社などの実在する組織をかたり、パスワードやアカウントID、暗証番号、クレジットカード番号などの情報を詐取する手口が多く発生しています。

**<事例>**利用しているクレジットカード会社の名前で「不正利用の事例が多いので確認してほしい」とメールが来た。指示された通りURLをクリックしカード番号や氏名などを入力した。その後、カード会社から「通信販売で不正な利用が確認された」と連絡があり、5万円の買い物かぎがされていた。

メールに記載されたURLには安易にアクセスせず、事業者の正規のホームページでフィッシングに関する

情報がないか、日頃から公式アプリなどで確認する習慣を付けましょう。

また、個人情報や伝えたために身に覚えのない商品が届くこともあります。家族内で、通販などで注文したことの情報共有をして、注文していない商品は受け取り拒否できるようにしておきましょう。受け取ってしまって、身に覚えがないと思って請求されている金額を放置しておく、請求が続く恐れもあります。

自分で確認することが不安な場合や、判断に困ったときは、早めに市の消費生活センターや県の消費生活総合センター(☎052-962-0999)などに相談しましょう。

### ポイント

家族内で情報を共有し合いましょう。判断に迷ったらすぐに消費生活センターに相談しましょう。

市の消費生活  
相談

とき 月・水・金曜日 午前9時～正午 火・木曜日 午後1時～4時  
ところ 市役所 消費生活センター

