

# 夏の暑さには 熱中症・光化学スモッグにご注意ください 早めの予防と対策を



残暑厳しい8月。各地で光化学スモッグ注意報が発令されたり、熱中症による死亡事故が毎年多発しています。発症する前に正しい知識を持ち、早めの予防と対策をとり安全に過ごせるよう心がけてください。

(出典：政府広報オンライン)

発行:市川市  
編集:企画部広報広聴担当  
〒272-8501  
市川市八幡1-1-1  
TEL 047-334-1111  
FAX 047-336-2300  
ホームページ  
<http://www.city.ichikawa.lg.jp/>

## 熱中症は予防が大切

### 1 暑さを避けましょう

屋外では、日陰を選んで歩いたり、日傘をさしたり帽子をかぶったりしましょう。

### 2 服装にも工夫しましょう

汗を吸収してくれる吸水性に優れた素材の服や下着を着ましょう。

### 3 こまめに水分を補給しましょう

のどが乾く前に水分補給をすることが大切です。ただし、アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排出してしまいます。ビールなどで水分の補給はできません。

### 4 急に暑くなる日に注意しましょう

熱中症を起こす人は、梅雨明けの7月下旬から8月下旬に多発する傾向があります。体が暑さに慣れ、上手に発汗できるようになるためには時間が必要です。暑くなり始めや急に暑くなる日、熱帯夜の翌日に特に気をつけましょう。

### 5 個人の条件を考慮しましょう

暑熱環境下では、健康な人でも熱中症になります。前の晩に深酒をした人や朝食を抜いた人、また風邪を引いている人や下痢などで脱水症状の人は熱中症を起こしやすいので、体調が回復するまでは安静にしてください。

### 6 集団活動の場ではお互いに配慮しましょう

集団で活動する場合には、お互いの配慮や注意が必要です。暑い場所での作業や運動は、こまめに人を交代させるなどして、一人一人がなるべく短時間で済ませるようにしましょう。

高齢者は、暑さに対する抵抗力が少なくなり、また、のどの渇きを強く感じないため、水分不足になりがちです。運動前、寝る前にもこまめに水を飲みましょう。屋内でも熱中症は起こりますので、部屋の温度にも気をつけましょう。



## 熱中症とは

熱中症は、周りの温度に体が対応することができず、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かないなどが原因で起こります。毎年7月から8月にかけて最も多く発生し、症状が重くなると命へ危険が及びます。

## 熱中症の症状が現われたら、まずは涼しい場所へ移動

環境省がまとめた「熱中症環境保健マニュアル」では、熱中症の症状をI度からIII度までの三つに区分しています。

分類	症状	重症度
I度	めまい・失神・こむら返り・大量の汗	■■
II度	頭痛・吐き気・体がだるい	■■■■
III度	意識障害・けいれん	■■■■■

I度の症状が現われた人を見たら、すぐに風通しのいい日陰やクーラーが効いている室内など、涼しい場所へ移して、体を冷やし、熱を放散したり、うちわや扇風機などであおいだらしましょう。スポーツドリンクなどの水分を与えることも重要です。

II度やIII度の症状を起こしているときは、すぐに病院へ運んでください。



**光化学スモッグとは**  
塗料や接着剤などに溶剤として含まれている揮発性有機化合物(VOC: Volatile Organic Compounds)と、自動車や工場からの排気ガスに含まれる窒素酸化物が太陽からの紫外線を受けて化学反応を起こすと、「光化学オキシダント」という新たな物質が発生します。特に気温が高く、風が弱く、日差しが強い日は大気中の光化学オキシダントの濃度が高くなり、大気中に白くモヤがかかったようになります。この現象を「光化学スモッグ」といいます。

**光化学スモッグ注意報が発令されたら、屋外での運動は避ける**

- 目がチカチカする、目が痛い、涙が出る
- のどが痛い、せきが出る、息苦しい
- 吐き気がする、頭痛がする など

こうした症状が出たときは、目を洗い、うがいをしてください。そして、屋外での運動は避け、屋内の涼しいところで休みましょう。症状が改善されないときは、早めに医師の診察を受けてください。

光化学スモッグ注意報などの発令情報は、市の防災行政無線のほか、いちかわエフエム(FM83MHz)、JCN市川(アナログ9ch、デジタル11ch)でお知らせします。また、市川市メール情報サービスに登録すると電子メールで配信されます。なお、発令などは地域ごとで、市川市は葛南地域となりますので、ご注意ください。



※携帯のバーコードリーダーをQRコードに合わせるとアクセスできます。

# 暑い夏には、市民プールへ行こう

気温も湿度も高いこの時期は、家族や友人を誘って市民プールへ出掛けませんか。流れるプールや子供用プールで、夏休みを楽しんで過ごしましょう。



◆全体開場(50m・25m・流水・子供・幼児プール)

開場期間	曜日	時間	使用料(消費税込み)			
			大人	高校生	小中学生	幼児
8月31日(火)まで	期間内全て	午前9時～午後5時	730円	490円	240円	無料
9月1日(水)～9月5日(日)	月～金曜日	午後1時～午後5時	360円	240円	110円	無料
	土・日曜日	午前9時～午後5時	730円	490円	240円	無料

※プールの開場中は、無休です。ただし、台風の時や寒い日などは中止になることがあります。

☎338-7346市民プール、☎373-3112スポーツ課

## お知らせ

### 国民健康保険ご加入の皆様へ 新しい被保険者証は届いていますか

国民健康保険の被保険者証は、8月1日に更新となりました。被保険者証は、国民健康保険の加入資格を確認する大切なものです。受診の際に新しい緑色の被保険者証の提示がないと、全額自己負担となる場合もあります。

受け取っていない方は、早急に受け取り手続きをしてください。  
1 窓口で受け取る場合  
①世帯主及び来庁される家族の方の官公庁発行の写真つき身分証明書(住基カード、運転免許証、パスポート、外国人登録証など)をお持ちください。  
②身分証明書をお持ちでない場合は、平成22年7月31日有効期限の被保険者証(旧被保険者証)をお持ちください。  
2 身分証明書、旧被保険者証をお持ちでない場合は、連絡いただいた場合は、郵送します。  
【取扱窓口】市国民健康保険課、福祉課、大柏出張所、南行徳市民センター、市川駅行政サービスセンター

### 地域住宅計画(第9期)事後評価結果の公表

【公表場所】都市計画課街づくり支援担当室、市政情報センター、行徳図書館市政情報コーナー、ホームページでもご覧いただけます。(都市計画課街づくり支援担当室)  
深夜バス新設のお知らせ  
京成トランジットバスでは8月16日(月)から平日に限り、深夜バスを運行します。運賃は通常の2倍になります。なお年末年始やお盆などの土曜ダイヤ・日祭日ダイヤで運行する場合は、運賃と異なりますので、ご注意ください。  
↓鶴指→大洲町→市川駅南口

## 健康サポートセミナー

～昨日よりも美しく健康に～

共働き家庭の増加や保育園の待機児童問題など、生活の中に様々な問題を抱える女性に対して、健康面からサポートし、心・体両面でいきいきとした人生を送っていただくためのセミナーを行います。

日 8月29日(日) 午後2時～3時30分  
場 市川駅行政サービスセンター内3階I-link ルーム  
講 川村ひかる氏(健康管理士)  
人 150人(女性限定)  
申 電話またはホームページから  
☎302-2521青年会議所事務局 (保健センター)

## 講座・催し

考えておきたい終末プラン、最近の葬儀と埋葬の形、そして費用の準備、  
日 8月25日(水) 午後2時～4時  
場 中央公民館第1会議室  
講 高井佐世子氏(消費生活コンサルタント)  
人 先着40人  
申 8月24日(火)までに電話または直接消費生活センター(☎302-4312)  
木造住宅耐震診断公開講座  
パソコンを使って、自宅の耐震性を判定します。  
日 8月31日(火) 午前9時30分

【正午】  
場 市川工業高等学校建築科CAD室(A棟3階奥)  
人 木造住宅在来工法による住宅で間取りがわかる方、先着10人  
申 問住所氏名・電話番号・パソコン経歴の有無を書いて、はがきまたはファクスで(〒272-0031平田3の3の10同校建築科 岩城☎378-4186、ファクス☎303-2405) (建築指導課)  
糖尿病予防教室  
日 8月28日(土) 午前10時～11時  
(開場午前9時45分)  
場 順天堂大学浦安病院外来棟3階講堂(浦安市富岡2の1の1)  
講 中田藍子氏(同病院薬剤科)  
人 先着50人  
☎353-3111内線2163  
同病院地域医療連携室 (保健医療課)  
標本の名前をしらべる会  
あなたがつくった植物・昆虫・貝・岩石の標本に、専門の先生が名前をつけてます。  
日 8月21日(土) 植物標本の名まえしらべ、8月22日(日) 昆虫・貝・岩石標本の名まえしらべ  
午前10時～11時30分、午後1時～3時30分  
場 自然博物館(動物園内には入れません)  
☎339-0477 同博物館 (自然博物館)

### 家族介護教室

「介護者のつらい」  
日 9月2日(木) 午前10時～正午  
場 東部公民館第研修室  
☎337-1232 清山荘在宅介護支援センター (地域福祉支援課)

### はり・きゅう・マッサージ 無料サービス

「敬老の日」にちなみ、鍼灸マッサージ師会が無料で行います。  
日 9月10日(金) 午前10時～午後3時(受け付け午前9時30分～午後2時30分)  
場 中央公民館  
物手ぬぐい  
人 65歳以上の人、先着40人(午  
前午後各20人)  
申 8月16日(月)～23日(月)に  
☎334-1151 高齢者支援課

### 人間関係力UP講座

人との関わり方の学習をとおして、更なるボランティア力のステップアップを目指します。  
日 9月1日～22日 毎週水曜日 午後1時30分～3時30分(全4回)  
場 勤労福祉センター3階大会議室他  
人 ボランティアや市民活動をしている方、先着30人  
¥500円(資料代)  
申 問 8月16日(月)より ☎080-1284-2856(月～金、午前9時～午後5時)、ファクス359-

### 1-4 市川市ボランティア協会 秋のハンギング寄せ植え講座

日 9月14日(火) ①ハンギングバスケット 午前9時30分～11時30分 ②涼しげな秋の寄せ植え 午後1時30分～3時  
¥1,500円～2,000円  
人 抽選で各25人  
物 エプロン、園芸用手袋、移植ご  
て、持ち帰り用袋、筆記用具  
申 問 往復はがきに住所氏名・年齢電話番号・希望講座名を書いて、8月20日(金)まで(消印有効)に緑の基金(〒272-0826 国府台3の9の1里見公園内、☎3185760)

### 内閣府防災ポスターコンクール

テーマ 地震、津波、火山噴火、台風、豪雨、豪雪などの自然災害を対象とした「防災」に関するもの。(火災など人的要因による災害は除く。)  
人 幼児・小学1～4年生の部、小学5～6年生の部、中学生・高校生  
用紙 A3判、A2判の画用紙またはケント紙  
申 問 9月30日(木)までに  
〒113-0021 文京区本駒込3の9の3「防災ポスターコンクール事務局」(株)トライ宛、☎03-38024725(平日午前9時30分～正午、午後1時～6時) ※詳しくはホームページをご覧ください。(危機管理担当)

## e-モニター制度に登録を

インターネットや電子メールを活用することで、登録者の皆さんへアンケートや情報を発信して、市民の声を市政に反映するコミュニケーション制度です。(7月末の会員数は5,019人です)

### 登録方法

- ◎パソコンから………  
https://www.e-moni.city.ichikawa.chiba.jp
- ◎携帯電話から………  
em@e-moni.city.ichikawa.chiba.jpに  
空メールを送信し、返信されたURLにアクセス  
☎334-1106 eモニ事務局  
(広報広聴担当内)  
人 16歳以上で、インターネット及び電子メール(携帯電話を含む)の使用が可能な方



QRコード対応携帯  
電話は03-334-1106

相談

無料耐震相談会

市では木造住宅の耐震診断・補強方法について、千葉県建築士事務所協会市川浦安支部と千葉県建築士会市川支部の協力を得て無料相談会を開催します。

④ 2階建て以下の木造住宅で、自宅の平面図(間取図)のある方、各日10人  
 ⑤ 希望相談日の3日前までに、☎704-0274 建築指導課  
 ⑥ 8月20日(金)午後1時～4時 場市川公民館第一会議室  
 ⑦ 300-05050千葉県成年後見無料相談会  
 ⑧ 8月28日(土)午後1時～4時 場船橋市勤労市民センター4階第4会議室  
 ⑨ 弁護士、社会保険労務士、ソーシャルワーカーほか  
 ⑩ ☎043-225-4567 千葉中央法律事務所  
 ⑪ 自動車損害賠償責任保険や任意自動車保険の請求についてなどの相談に応じます。  
 ⑫ 電話相談 月～金曜日午前9時～正午、午後1時～5時  
 ⑬ 弁護士相談 第1～3水曜日午後1時～4時(要予約/面談のみ)  
 ⑭ ☎043-284-7955 千葉自動車保険請求相談センター

アナログ放送終了まであと1年

アナログ放送は、平成23年7月24日正午に全ての放送が終了(完全停波)します。それまでに、地上デジタル放送を視聴の準備をしてください。

何を準備したらいいの?

地上デジタル放送への対応は、各家庭で受信機とUHFアンテナが必要です。受信機は新たにデジタルテレビを購入するほか、アナログテレビに地上デジタルテレビ用チューナーを取り付ける方法もあります。その他、ケーブルテレビに加入することにより視聴する方法もあります。

共同アンテナの場合は?

共同アンテナ施設でテレビをご覧のかたは、デジタル化のための施設改修が必要です。施設改修の工事には一定の時間を要し、アナログ放送終了が近づくと伴って工事が集中するため、手遅れにならないよう早めの対応をしてください。

こんな困ったには

「テレビを買ったのにデジタル放送を受信できない」などお困りの方には、デジサポがお手伝いします。まずはデジサポに電話してください。

エコポイントによる購入支援はあるの?

政府はエコポイントによる、デジタルテレビの購入支援を行っています。購入期限は12月までです。このエコポイントは、アンテナ工事にも利用できます。

無償給付の支援はあるの?

経済的な理由などで、地上デジタル放送に対応できない世帯(非課税の障がい者世帯など)に対しては、簡易チューナーの無償給付などの支援を行っています。詳しくは、総務省地デジチューナー支援実施センターへ。

☎043-3333-1000 デジサポ千葉(総務省千葉県テレビ受信者支援センター)  
 ☎0570-033840 総務省地デジチューナー支援実施センター(いずれも平日午前9時～午後9時、土・日曜日、祝日、午前9時～午後6時)

8月30日(月)から9月5日(日)まで「建築物防災週間」です

防災意識の向上を図るため、全国的に「建築物防災週間」は年2回(9月、3月)設けられています。大地震はいつでも発生してもおかしくない状況にあります。万に備えて、非常口や避難通路の確保、ブロック塀倒壊対策、外壁の落下防止など建築物の再点検をしましょう。市では、8月27日(金)から9月13日(月)まで、防災査察や巡回指導など重点的に行います。(建築指導課)

地震がきたら…日頃の備えは万全ですか

自宅から離れた場所にいる時に、大規模な地震などにより公共交通機関が止ってしまうと、帰宅が困難になる恐れがあります。

いざという時に落ち着いて行動できるよう、日頃から地震の際の心構えを身につけておくことが大切です。

もしも外出中に地震などが発生したら、

- ・身の安全を確保する。
- ・災害用伝言ダイヤル171などにより家族の安否を確かめる。
- ・交通機関の情報や道路の被害状況などを入手する。
- ・周囲の状況などに応じた安全な行動について自ら判断し、冷静に行動する。
- ・帰宅できるまで外出者同士が助け合う。

日頃からの“備え”として、

- ・携帯ラジオを持参する。
- ・職場などにスニーカーや懐中電灯、手袋、飲料水などを用意しておく。
- ・事前に安否確認の方法や集合場所を家族で話し合っておく。
- ・実際に歩いて帰宅経路を確認し、帰宅地図を作成しておく。
- ・自宅の耐震化や家具などの転倒防止対策を実施する。

9/12(日)は千葉県議会議員補欠選挙の投票日です。

詳しくは広報いちかわ8月28日号でお知らせします。(選挙管理委員会)

9 16151413 木水火月	9 12108 日金水	9 76 火月	9 532 日金木	9 1 水	8 3029 月日	8 282523 土水月	8 22 日	8 19 木	8 18 水	8 16 月	8 15 日	月 日 曜日
北国分(全)、中山3、4 須和田(全)、北方1 南八幡1(しらさぎ)、若宮3(下町)、市川南1、4、市川2	高谷(一俣全) 中国分(全)、国分1、大和田2、4、東大和田(全)、大野町(全)、稲越町、北方町4千足、眞宮5(第6)	国府台(全) 八幡1、南八幡1(八幡上)	市川4(根本)、北方2、本北方1の部、北方中央、本北方3、北方3、若宮2、本北方2、若宮3(上町)、香取(全)、行徳駅前3、4、押切、湊、新田(全)、新浜1、南行徳3、4、大洲(全)、大和田1、3、5、田尻4、5の部、原木4、国分2、3(根古屋)、若宮1、北方町4(東南)、富士見台、眞宮1、奉免町(ひめみや)、柏井町1(第1)、東昌台、柏井町3(第3回)	市川4(根本)、北方2、本北方1の部、北方中央、本北方3、北方3、若宮2、本北方2、若宮3(上町)、香取(全)、行徳駅前3、4、押切、湊、新田(全)、新浜1、南行徳3、4、大洲(全)、大和田1、3、5、田尻4、5の部、原木4、国分2、3(根古屋)、若宮1、北方町4(東南)、富士見台、眞宮1、奉免町(ひめみや)、柏井町1(第1)、東昌台、柏井町3(第3回)	本北方1 曾谷6、7(第5)、下貝塚(全)	東菅野4、5(美里池、福栄)	八幡6、東菅野4の部(古八幡、富貴島)、高石神、宮久保1(大境、河原、下新宿、本塩、欠真間(全)、本行徳、妙典(全)、塩焼、関ヶ原、伊勢宿、末広(全)、相之川(全))	新田1、5	新田2、3、4、曾谷1、4(第1から第4) 若宮3(下町)、市川南1、4、市川2	南八幡1(しらさぎ)、平田(全)	須和田(全)、北方1、鬼越(全)、鬼高(全)、新井(全)、鳥尻、広尾1、日の出、南行徳1、2	清掃地域

**排水側溝清掃**

自治(町)会の自主的な清掃活動です。ご協力ください。●泥土の回収については、清掃日直後の月曜日(火曜日の場合は、その週)に伺います。●不定期(臨時)に側溝清掃する場合には連絡してください。(道路安全課)

**ISG塩浜わくわくスポーツデー**

ISG塩浜で行われているスポーツの無料体験会を行います。ご都合に合わせて、気軽にご参加ください。

日	8月22日(日) 午前10時～午後2時30分
場	塩浜体育館
物	動きやすい服装、上履き、タオルなど
問	☎395-1166 ISG塩浜、☎373-3112 スポーツ課

午前・午後常設	卓球・カローリング・ベタンク
午前の部	10時～10時35分 フォークダンス発表と体験 10時40分～11時20分 ヨガ 11時25分～正午 フラダンス発表
午後の部	正午～2時30分 ヘルスバレーボール 正午～2時30分 ユニホッケー

**市職員募集**

身体障害者を対象とした職員採用選考を行います。

職種 一般事務職  
 採用予定日 平成23年4月1日  
 【第1次試験】  
 日 10月17日(日) 場 市役所  
 【受験案内配布】  
 期間 8月16日(月)～9月10日(金)(土・日曜日と祝日を除く)  
 場 市役所、総務課、大柏出張所、市川駅行政サービスセンター(土曜日可)  
 申 8月20日(金)～9月10日(金)までに(消印有効)人事課へ郵送および持参  
 ※受験資格など詳細についてはホームページもしくは受験案内をご覧ください  
 問 ☎334-1102 人事課

