

今号の主な記事

2面	マイナンバー制度に関する条例への考え方ほか
3面	情報公開・個人情報保護制度の運用状況ほか
4面	夏はプールに行こうほか
5～7面	情報ボックス、商店街イベント情報ほか
8面	チャレンジめぐろほか

No. 1886

平成27年 (2015年) 6/25  
毎月5・15・25日発行



**消防団員募集中!**

目黒消防署 ☎3710-0119

# めぐろ区報

発行/目黒区 編集/企画経営部広報課 〒153-8573 目黒区上目黒2-19-15 ☎3715-1111(代) ☎5722-8674(広報課) 目黒区ホームページ <http://www.city.meguro.tokyo.jp/>

## 熱中症を 予防しよう!

気温が高くなる梅雨明けや夏は、高温・多湿・無風状況となり、熱中症が起こりやすくなります。

天気予報や暑さ指数(\*)を確認するなど、対策を行い、積極的に熱中症を予防しましょう。

\*暑さ指数…熱中症の危険度。ニュースや環境省のホームページ「環境省熱中症予防情報サイト」などでご確認ください

目黒保健予防課保健管理係 (☎5722-9396)

### 熱中症が疑われる症状

めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気、だるさ、発熱、意識がもうろうとするなど

#### ▶特に注意が必要な方

##### ●高齢者

高齢者は暑さに対する体の調整機能が低下しており、暑さやどの渴きを感じにくいです。そのため、日中の炎天下だけではなく、室内や、夜でも注意が必要です。

##### ●乳幼児

乳幼児は体温調整機能が未発達です。特に汗をかく機能が未熟で、体に熱がこもりやすく、体温が上昇しやすいです。また、身長が低いことや、ベビーカーに座っている状態は、地面からの照り返しで大人より高温の環境になるため、注意が必要です。

※車の中に乳幼児を残したまま、絶対に車から離れないでください

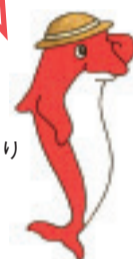
### 高齢のかたはお気をつけください

目黒地域ケア推進課相談支援係 (☎5722-9064)

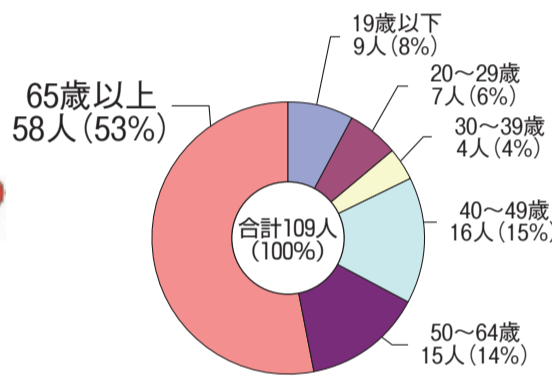
のどが渇かなくても、水分補給するなど、熱中症にならないように気をつけましょう。

搬送された熱中症患者のおよそ半数は**高齢者(65歳以上)**で、**特に注意が必要です**

目黒区高齢者見守りネットワークキャラクター まもりん



年齢別・区内熱中症患者の搬送件数(26年)



目黒消防署調べ

### 熱中症を防ぐポイント

#### ▶暑さを避ける工夫をする

- 日陰を選んで歩く
- 扇風機やエアコン、うちわを上手に使う
- 朝のうちに打ち水をする
- 保冷枕やクールスカーフなど、冷却グッズを活用する
- 帽子や日傘を使う

#### ▶服装を工夫する

- 汗を吸い取る、通気の良い服装を選ぶ
- 襟元を緩めるなどして、通気を心掛ける

#### ▶小まめに水分補給する

- のどが渇く前に、小まめにスポーツドリンクなどを飲む
- 飲む時間を決める



《飲む量の目安》  
成人で食事以外に1日約1リットル(湯飲みに、5・6杯くらい)  
※心臓病や腎臓病で水分制限されているかたは主治医にご相談ください

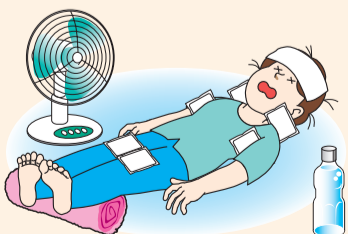
#### ▶食事をしっかりとる

### 応急処置 (熱中症の疑いがあるとき)

- 涼しい場所に移動し、頭を低くして寝かせる
- 衣服を緩め、濡らしたタオルや保冷剤で、額や首筋、わきの下、足の付け根の前面を冷やす
- 冷たい水を飲ませる

※汗をかいている場合は、スポーツドリンクやごく薄い食塩水(500mlの水に塩0.5～1g程度〈指でひとつまみ〉)がよい

※意識がもうろうとしている、吐いているなどの場合は、気管に水が流れ込む危険性があるので飲ませない



⚠意識がもうろうとする、自分で水が飲めない、けいれんなどの症状がみられる場合

➡救急車を呼ぶなどして、早めに医療機関で受診してください

### 老人いこいの家や 高齢者センターに ぜひお立ち寄りください

目黒高齢福祉課  
いきがい支援係  
(☎5722-9837)

気温が高い日中を涼しく過ごしたり、水分補給をしたりできる場所です。

どなたでもご利用いただけます。(9/30まで)

開館時間 9:00～17:00 休館日 日曜日、祝・休日

- 高齢者センター  
目黒1-25-26 田道ふれあい館内 (☎5721-2291)
- 老人いこいの家 下表のとおり

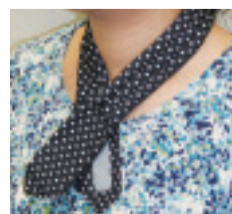
名称	所在地	電話	名称	所在地	電話
駒場	駒場1-26-6	☎3468-8834	鷹番	鷹番3-17-20	☎3715-9235
菅刈	青葉台2-10-18	☎3461-7250	月光原	目黒本町4-16-18	☎3714-0634
東山	東山3-19-18	☎3715-1868	向原	目黒本町5-22-11	☎3794-5442
烏森	上目黒3-44-2	☎3719-0595	碑	碑文谷2-16-6	☎3792-0770
上二	上目黒2-10-4	☎3715-8282	原町	原町2-2-14	☎3716-6006
田道	目黒3-1-18	☎3712-6874	大岡山東	碑文谷3-15-5	☎3792-8518
三田分室	三田2-10-33	☎5721-2304	平町	平町2-4-10	☎3723-5358
下目黒	下目黒2-20-19	☎5496-5814	中根	大岡山1-37-2	☎3725-8666
不動	下目黒6-8-23	☎3793-9431	自由が丘	自由が丘1-23-26	☎5701-1621
上目黒	上目黒4-18-15	☎5704-0350	八雲	八雲1-10-5	☎3718-0639
中町	中町1-6-19	☎3714-7057	宮前分室	八雲3-22-15	☎3723-7105
五本木	五本木2-11-29	☎3719-3943	東根	東が丘1-7-14	☎3795-4446

### ▶▶保冷枕・クールスカーフをご利用ください◀◀

涼み処(老人いこいの家・高齢者センター)で、保冷枕とクールスカーフ(右写真)を、一人につき、どちらかひとつ配布します(なくなり次第終了)。



▲保冷枕



▲クールスカーフ