



今月のテーマ

熱中症は予防が大切です！正しい知識を身に付け、熱中症を防ぎましょう

熱中症は、高温の環境で体温調節等がうまくできなくなり、体内に熱がこもることによってさまざまな症状がみられる状態です。屋外だけでなく屋内でじっとしているときでも発症することがあります。正しい知識を身に付け、体調の変化に注意しながら、周囲にも気を配り、熱中症を予防しましょう。

✓ 予防法ができているかチェックしましょう

- ☐ こまめに水分補給をしている 
- ☐ 扇風機やエアコンで温度・湿度を調節する 
- ☐ 吸湿性・速乾性のある衣服を着る 
- ☐ 外出時には日傘や帽子を着用する 
- ☐ 保冷剤、氷などでからだを冷やす 
- ☐ 寝る前にコップ1杯の水分をとる 

高齢者は特に注意が必要です

- ① 高齢者は若年者より体内の水分が不足しがちです。
- ② 暑さやのどの渇きに対する感覚機能が低下しています。
- ③ 暑さに対する体の調節機能が低下しています。



気づかぬうちに熱中症になっている危険性もあります。暑さやのどの渇きを感じなくても、早めに対策を行い、熱中症を防ぎましょう。 参考:厚生労働省「高齢者のための熱中症対策」

熱中症予防のための情報・資料サイト

厚労省 熱中症予防

検索



熱中症警戒アラートとは？

熱中症の危険性が非常に高くなると予測された場合に、危険な暑さへの注意を呼び掛け、予防行動を促すための情報です。アラートが発令された日は、いつも以上に熱中症予防を心掛けましょう。熱中症に関する最新情報は、環境省「熱中症予防情報サイト」をご覧ください。



考えてみよう! 共生

人権

男女共同参画

多文化共生

問合先 文化課文化・人権グループ ☎96-1224

最近、まちの中で外国人住民を見掛ける機会が増えてきたと感じたことはありませんか？会社や学校、地域の中でも、外国人住民とすれ違ったり言葉を交わしたりする場面が少しずつ増えています。

文化や言葉の異なる人たちと「共に支えあって暮らす」ためには、互いに理解し、受け入れる「多文化共生」の考え方が大切です。

その第一歩として気軽にできる取り組みの一つが、相手の国のあいさつを覚えて、簡単なコミュニケーションをとることです。まずは笑顔で「こんにちは！」と声を掛けてみましょう。あいさつは相手にとって「このまちに受け入れられている」という安心感につながります。お互いを理解し合うはじめての一步を踏み出してみませんか？

市内の外国人住民 国籍別上位(2026年6月1日現在)

順位	国名	人数
1位	ブラジル	716人
2位	ベトナム	626人
3位	インドネシア	425人
4位	フィリピン	249人
5位	中国	188人

