

日々の生活の中で、誰かに相談したいと思っっていることや疑問に感じていることはありませんか。秘密は厳守されますので、ひとりで解決しようと思わず、まずは各種無料相談窓口にご相談してみたいはかがですか。

新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクの着用と体温測定の実施にご理解、ご協力をお願いします。お出かけ前に、ご自宅で体温を測定し、37.5℃以上ある場合のほか、咳症状や倦怠感などがある場合は、相談を見合わせてください。相談会場でも体温測定を行い、37.5℃以上ある場合や咳症状がある場合などは、電話相談への切り替えや相談の延期などをさせていただく場合があります。



一般相談

日常生活の中での困りごとや悩み、分からないことなどの相談を受け付けます。困ったらまずは相談を。
期日 月曜日～金曜日
時間 9:00～12:00
13:00～16:00
会場 市民相談センター
市民相談センター ☎030088

消費生活相談

契約トラブルや消費者金融、多重債務、商品苦情など、消費や契約に関する相談を受け付けます。
期日 月曜日～金曜日
時間 9:00～12:00
13:00～16:00
会場 市民相談センター
市民相談センター ☎030088

法律相談(先着8人)

弁護士が相談に応じます。
期日 7月7日(金)・21日(金)
時間 10:00～12:00
13:00～15:00
会場 市民相談センター
予約 8:30～
当日電話予約のみ
市民相談センター ☎030088

心配ごと相談

日常生活から起こる家庭問題や金銭貸借などの紛争を解決。司法書士が対応します。
期日 7月14日(金)・28日(金)
時間 9:00～11:30
会場 市民相談センター
市民相談センター ☎030088

暮らしなんでも無料相談

日常生活でのトラブルや悩みごと、困ったことなどの相談を受け付けています。
期日 月曜日～金曜日
時間 9:00～17:00
市民相談センターしずおか
ライフサポートセンターしずおか
しだはい事務所 ☎054(646)6055

巡回交通事故相談

県交通事故相談所の専門相談員が、交通事故に関する相談に応じます。事前予約が必要となります。
期日 7月13日(金)
時間 10:00～15:00
会場 市民相談センター
市民相談センター ☎030088

女性相談

女性の抱えるさまざまな悩みを、女性相談員と一緒に考え、解決の糸口を探すお手伝いを電話や面接にて対応します。
期日 月曜日～金曜日
時間 9:15～16:00
会場 さざんか
家庭児童相談室 ☎030083

税の無料相談

税に関するあらゆる相談に無料で応じます。事前予約が必要です。
期日 7月21日(金)
時間 13:30～15:30
会場 市民相談センター
東海税理士会島田支部 ☎05476575

行政相談

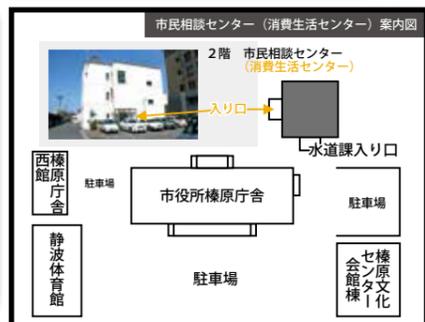
行政相談委員が、行政に対する苦情や要望などの相談を受け付けます。
期日 7月7日(金)・21日(金)
時間 10:00～12:00
会場 市民相談センター
市民相談センター ☎030088

介護相談

介護する人たちを支えるため、相談・支援体制を整えています。
期日 月曜日～金曜日
* 祝日を除く。
時間 9:00～17:00
(水曜日は19時まで)
会場 さざんか
長寿介護課 ☎030076

高齢者虐待予防相談

「高齢者に関する虐待かな」と思ったときの相談です。事前に問い合わせをして、気軽に相談ください。
期日 7月16日(金)
時間 13:30～16:00
会場 相良保健センター
地域包括支援センターさがら ☎031900



*職員や来庁者など、他人に会うことなく入ることができます

暑さ指数に気を付けて、熱中症を予防しましょう！

新型コロナワクチンの接種が始まりましたが、マスクが必要な生活はすぐには収まりそうにありません。そんな中、夏が近づき、熱中症に注意が必要な季節が近づいてきました。本年から、新たに「暑さ指数 (WBGT)」に基づいた熱中症の注意喚起が始まります。

問い合わせ 健康推進課 清水明日香 ☎030024

熱中症の怖さ

令和元(2019)年には、全国で約7万人、県内では1822人が熱中症により救急搬送されました。平成30(2018)年には、全国で1581人の人が熱中症で亡くなっています。

また東京都監察医務院では、令和2(2020)年に熱中症で亡くなった200人について、次のように報告しています。

- ①約9割が65歳以上
- ②約9割が屋内で死亡、うち9割がエアコン未使用
- ③約3割が夜間に死亡

「電気代が気になる」という人もいるかもしれませんが、夜中もエアコンなどで涼しい環境を保つことが大切です。

暑さ指数 (WBGT)

これまでは、気温が30度を超えた時に「高温注意報」を出し、熱中症のリスクが高いと知らせていました。しかし、同じ気温でも、風通しの悪い環境や高い湿度などにより、熱中症が起りやすくなります。

そこで本年から、気温以外に湿度などの要素も含めた「暑さ指数 (WBGT)」に基づいた熱中症の注意喚起が、全国で始まります。

本市の熱中症の注意喚起

市では次のとおり、同報無線・市LINE公式アカウント・市ホームページなどで熱中症の注意喚起を行います。
▼5・6・7・9月「熱中症警戒アラート」の発表時
▼8月1週1回、熱中症予防の呼び掛け



「熱中症警戒アラート」が発表されたら

発表基準である「暑さ指数33以上」というのは、非常に危険な状況です。
▼「発表されたら」:
▼いつも以上に、こまめな水分補給をしましょう。汗をかいたら、塩分補給もしましょう。
▼屋外で人と2メートル以上の十分な距離が取れたら、マスクを外しましょう。マスクの着用により熱がこもりやすくなり、のどの渇きを感じにくくなります。

今からできる熱中症対策

急に暑くなると、熱中症になりやすくなります。少しずつ暑さに慣れることが、熱中症予防になります。
具体的には、「少し暑いところ」で「少しきつい運動」を30分以上続けることで、熱中症にかかりにくくなるというわれています。ただし、無理は禁物です。
また「3食きちんと取る」「十分に睡眠をとる」「規則正しい生活をする」などの生活習慣は、熱中症予防にも感染予防にもなります。
暑さ指数は、環境省ホームページからも確認できます。新しい指標を味方につけて、暑い夏を乗り切りましょう。

暑さ指数と熱中症の危険性、注意事項など

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	日常生活における注意事項 (*)
31以上	すべての生活活動で起こる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
28～31		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
25～28	中等度以上の生活活動で起こる危険性	運動や激しい作業をする際は、定期的に十分に休息を取り入れる。
21～25	強い生活活動で起こる危険性	一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

*日本生気象学会（日常生活における熱中症予防指針 Ver.3）[2013] より