

主な内容

6月5日は環境の日
6月は環境月間です 3面

6月は動物の正しい飼い方
推進月間 ほか 8面

発行/浦安市
所在/〒279-8501 千葉県浦安市
猫実一丁目1番1号
編集/企画部広聴広報課
☎047-351-1111(代表)
<https://www.city.urayasu.lg.jp>

各記事に掲載しているIDを市ホームページの「広報ページID検索」に入力すると、該当のページが出ます。これにより、記事を探す手間を省けます



本格的に暑くなる前に!
今から始めよう
熱中症予防

近年、気温の高い日が早い時期から増え、体が暑さに慣れないまま夏を迎えることが多くなっているため、熱中症のリスクが高まっています。

本格的な暑さが来る前に、熱中症になりにくい体をつくり、暑さに備えましょう。

問 健康増進課 ☎381・9001

散歩などの運動で、汗をかきやすい体に



舞浜地先のビュースポット



三方を水に囲まれている浦安市では、水辺越しの素晴らしい眺望を楽しむことができます。市では、これまで千葉県の理解と協力によって、護岸の整備とテラス部分の開放を進めてきており、日の出、明海、高洲、千鳥の護岸から

は、東京湾の対岸やアクアラインなどを望むことができます。

このほか、旧江戸川や境川沿いの風景など印象的な眺望もありますが、舞浜地先、ホテル群裏の護岸、遊歩道からの眺望は素晴らしいものがあります。

舞浜地区の護岸については、平成13年9月の台風15号によって大きく損壊したことに合わせ、地盤沈下などによって機能の低下した護岸の改修として、平成14年度から延長約3400mの整備の検討が始まり、工事は平成21年度から千葉県によって進められています。

この事業は、より良い水辺空間の創出を目指し、護岸構造物と緑地・遊歩道を一体的に整備するために、千葉県、(株)オリエンタルランド、浦安市の三者で協議を行い、それぞれの役割分担のもと事業が進められています。

これまで、すでに全体の47%約1600mの整備が完了しており、現在は千鳥地区に接する約640mの整備が進められており、完了後は旧江戸川方面の護岸の整備が計画されています。

緑地・遊歩道には、パーゴラ、ベンチなども設置されており、海風を感じながら東京ゲートブリッジ、羽田空港を横目にウォーキングなどができるようになっていますが、少々アクセスが不便なので、今後利用していただくための工夫も考えていく必要があります。

市では、現在、千鳥海岸の整備、開放も進めており、舞浜海岸がすべて完成すると、浦安市外周の水辺のネットワークもほぼ完成します。

水辺を市民生活の憩いの場として、引き続き、整備、開放を進めてまいります。

浦安市長 内田 悦嗣



舞浜の遊歩道

熱中症は どのようにして 起こるのか?

「熱中症」は、高温な環境下で、発汗による体温調節などがうまく働かなくなり、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を指します。

熱中症を引き起こす要因は、「環境」と「からだ」と「行動」の3つが考えられます。

これら3つの要因によって体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん体に熱がたまってしまいます。このような状態が「熱中症」です。

3つの要因

環境

- 高温多湿
- 日差しが強い
- 風が弱い
- 急に暑くなった
- 閉め切った屋内 など

からだ

- 高齢者や乳幼児
- 糖尿病など持病がある方
- 脱水状態
- 二日酔いや寝不足といった体調不良 など

行動

- 激しい筋肉運動や慣れない運動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給できない状況 など



出典：環境省熱中症予防情報サイト「熱中症対策関連情報」

主な症状

<h4>熱失神</h4> <p>血圧の低下、めまい、失神、顔面蒼白など</p>	<h4>熱けいれん</h4> <p>手足のしびれやけいれん、筋肉痛のような症状、筋肉がつるなど</p>
<h4>熱疲労</h4> <p>脱水症状によるめまい、頭痛、吐き気など</p>	<h4>熱射病</h4> <p>体温が上昇し、意識障害が起こる(死に至ることもあります)</p>

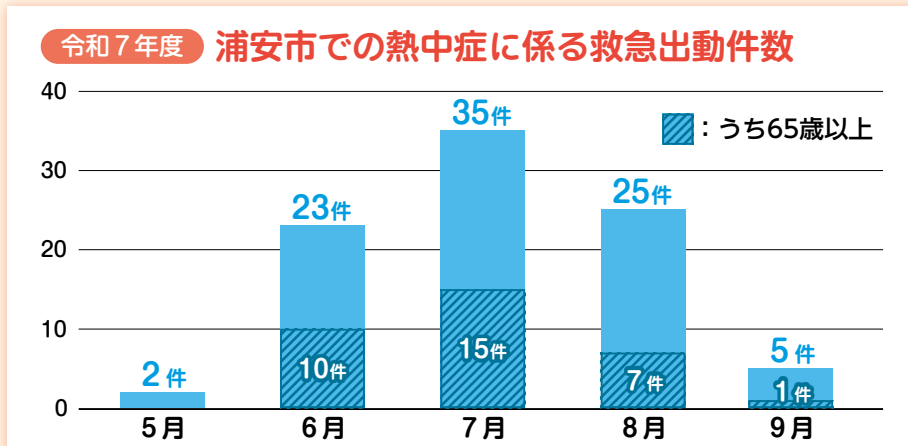
熱中症かな?と思われる人を見かけたら

- ▶ 涼しい場所で休ませ、脇や足の付け根などを冷やす
- ▶ 全身に水をかけ、扇風機などで強い風を当てる
- ▶ 経口補水液やスポーツドリンクなどを飲ませる

自力で水が飲めない、意識がない人を見かけたら、ためらわずに119番通報を

熱中症は真夏だけ?

熱中症は例年、梅雨明けの7月下旬から8月上旬がピークとなる傾向がありますが、実は梅雨入り前の5月から発生しています。その背景にあるのが、「体が暑さに慣れていないこと」です。梅雨の晴れ間で急に暑くなる日は特に注意が必要となるため、早いうちから徐々に体を暑さに慣らしましょう。



熱中症について詳しく学びたい方はコチラ

順天堂大学浦安病院市民公開講座

時	6月20日(土)午後2時～3時30分(開場=1時30分)
所・定員	順天堂大学浦安病院=当日先着70人、オンライン(Zoom)
内容	熱中症から命を守る—高齢者が気をつけたいポイント— 《末吉孝一郎氏(順天堂大学医学部附属浦安病院救急診療科前任准教授)》
※	※オンラインは順天堂大学浦安病院ホームページ https://www.hosp-urayasu.juntendo.ac.jp から申し込み
問	順天堂大学浦安病院 ☎353・3111 (健康増進課) ID 1045906

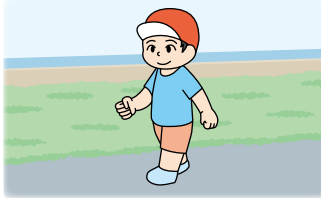

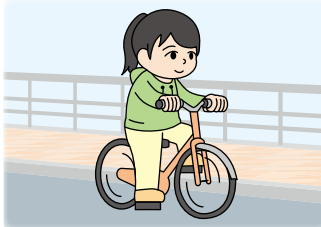

熱中症になりにくい 体づくり

体が暑さに慣れることを「暑熱順化」といいます。暑熱順化が進むと、次のような変化が起こります。

- 汗をかきやすくなり、体に熱がこもりにくくなる
- 体温の上昇を抑えやすくなる
- 暑さによる体の負担が軽くなる

暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。そのため、本格的に暑くなる前から取り組むことが大切です。

暑熱順化トレーニング

歩く・走る	適度な運動
歩く目安：30分 走る目安：15分 頻度目安：週5回 帰宅時に一駅分歩くのもOK	筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの 運動目安：30分 頻度目安：週5回～毎日
	
自転車	入浴・サウナ
運動目安：30分 頻度目安：週3回	お風呂はシャワーだけでなく、湯船につかる 頻度目安：2日に1回
	

出典：環境省リーフレット「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」

注意 点

暑熱順化を進める際も、体調管理が大切です。無理のない範囲で、安全に取り組みましょう。

- ⚠️ のどが渇く前にこまめに水分補給
- ⚠️ 体調がすぐれない日は無理をしない
- ⚠️ 急に激しい運動は行わない

また、屋外で活動する際は、帽子の着用や日陰を活用するなどの基本的な暑さ対策も行いましょう。

こんな方は特に注意を!

<h4>高齢者の方へ</h4> <p>暑さを感じにくく、気付かないうちに体に負担がかかることがあります。無理のない範囲で体を動かす習慣を心がけましょう。</p>	<h4>子どもを見守る保護者の方へ</h4> <p>子どもは体温調節が未熟です。外遊びの際はこまめな休憩と水分補給を意識しましょう。</p>
--	--

熱中症予防情報サイトを活用しましょう

環境省では、熱中症予防情報サイト <https://www.wbgt.env.go.jp> で、熱中症の発症危険度を示す暑さ指数(WBGT:湿球黒球温度)の予測値・実況値の発信を行っているほか、暑さ指数や熱中症警戒アラートなどの情報をEメールやLINEで配信しています。暑さ指数が高いときは無理な外出や運動を控えるなど、行動の目安にこれらの情報を活用しましょう。

うらやす市民大学公開講座

熱中症対策講座～熱中症対策アンバサダーになろう～(オンライン)

時	6月22日(月)～7月10日(金)
対象	市内在住・在勤・在学の方、先着30人
内容	熱中症に関する知識を学ぶ ※動画の視聴(約90分)と確認テストを実施。熱中症対策の啓発を行い、認定証と活動報告書の提出が必要
申込	ちば電子申請サービス https://apply.e-tumo.jp/city-urayasu-chiba-u/ から申し込み
問	市民大学校 ☎351・4811 ID 1048401