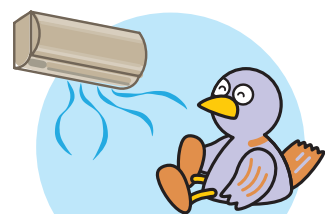


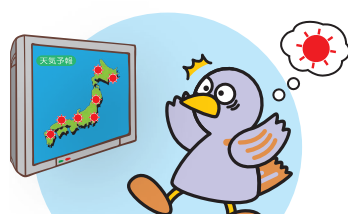
熱中症に 注意しましょう

気温が上昇するこれからの時期は、熱中症のリスクが高まります。特に、梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため注意が必要です。

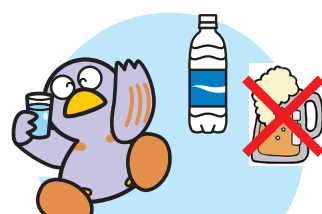
【熱中症予防 5 つのポイント】



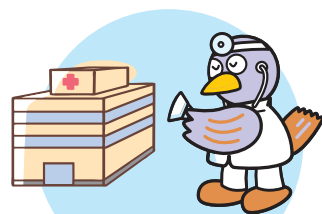
高齢者は上手にエアコンを



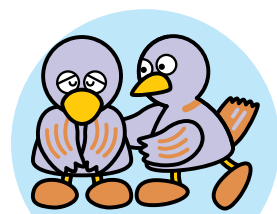
暑くなる日は要注意



水分をこまめに補給



「おかしい!？」と思ったら病院へ



周りの人にも気配りを

熱中症のリスクが高まった際に注意を呼びかける「熱中症警戒アラート」に加え、令和6年度より熱中症による重大な健康被害が生じる危険な暑さの際に発表される「熱中症特別警戒アラート」も運用されています。

「熱中症特別警戒アラート」が出た際は、熱中症の危険性が極めて高い状況になると予想され、熱中症救急搬送者が大量に発生する可能性があります。そのため、外出を控える、エアコンなどにより涼しい環境を保つことができるかを確認するなど、危険な暑さから自分と自分の周りの人の命を守るため、より厳重な熱中症予防の準備や対応が必要となります。

問合せ 健康増進課 ☎ (42) 8421

みんなで一緒に食事をしよう！

今月は食育月間です！この機会に^{きょうしよく}共食について考えてみましょう！

共食ってなに？

「誰か」と一緒に食事をすることです。家族みんなで一緒に食卓を囲むことで、箸の正しい持ち方や食事のマナー、「いただきます」「ごちそうさま」といった挨拶、栄養バランスを考えて食べる習慣、親や祖父母から子どもに食文化を伝える良い機会になるなど、共食をするといことが沢山あります。

この機会に、家族や友人、親戚などと共食しましょう！

①箸の正しい持ち方

みなさんは正しい箸の持ち方ができていますか？
正しく持つことで小さなものもしっかりつまむことができます。

④バランスの良い食事

主食(エネルギー源になる)、主菜(血や筋肉を作る)、副菜(からだの調子を整える)をバランスよく摂りましょう。

②食事の正しい姿勢

姿勢が悪いと消化が悪くなったり、よく噛んで食べることが難しくなったりし、満腹感が得られず、結果的に食べ過ぎにつながります。
正しい姿勢で食事をしましょう。

⑤食文化の継承

日本ならではの食文化(行事食など)を次世代へ伝えていきましょう。

③食事の挨拶

生産者や料理を作ってくれた人、食べ物などへの感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう。



問合せ 健康増進課 ☎ (42) 8421

幸手市乗合型デマンドタクシー

7月1日 実証運行開始

幸手市乗合型デマンドタクシーの予約方法・利用方法についてご説明します。

【利用登録】

乗合型デマンドタクシーを利用するには、事前に利用登録をする必要があります。利用登録は郵送またはくらし防災課窓口で受付けています。

詳細は、広報さつて5月号または市ホームページをご覧ください。



【予約方法】

▼電話による予約

予約専用電話番号に電話し、利用内容を伝えてください。
※予約専用電話番号は、利用登録時にお伝えします。

予約可能期間 利用希望日の1週間前から利用希望タクシーの発車時刻2時間前まで

電話受付時間 午前7時～午後4時

※1便～3便の予約は直前の運行日午後4時まで。

▼メールによる予約

予約専用電話番号にショートメールで利用内容を送信してください。

予約可能期間 利用希望日の1週間前から直前の運行日午後4時まで

▼予約時に伝えること(利用内容)

乗車人数、乗車する人の登録番号、氏名、利用日時、利用する便、乗降する停留所を伝えてください。

※大きな手荷物があったり、介助などのための同乗者がいる場合は必ず予約時にお伝えください。

▼予約例

月曜日1便の場合 電話予約/土曜日午後4時まで

メール/土曜日午後4時まで

月曜日5便の場合 電話予約/当日出発時刻の2時間前まで

メール/土曜日午後4時まで

【利用方法】

①予約日時に停留所で待機

各便の出発時間は目安です。予約状況によって前後する可能性がありますので余裕をもって停留所にお越しください。

②乗車時に登録番号、氏名、降車停留所を伝え、運賃を支払う前払いです。割引運賃に該当する人は、そのことを証する書類を提示してください。

※各路線上に停留所を設置しています。停留所以外の場所での乗降はできません。

【運行概要】

経路 幸手駅～杉戸高野台駅

コミュニティセンター～東鷲宮駅

運行日時 月曜日から土曜日までの午前8時～午後5時

※祝日、年末年始を除く。

運賃(1乗車) 小学生以上/300円

小学生/200円

乳幼児/無料

割引運賃(1乗車) 200円

①身体障がい者手帳、療育手帳、精神障がい者保健福祉手帳の交付を受けている人

②要介護、要支援、事業対象者認定を受けている人

③右記①②に該当する人と同乗する介助者(1人まで)

問合せ くらし防災課 ☎ (43) 1111 内線585