

日見地域センターだより

vol. 19 (令和4年7月発行)

日見地区(6月末現在)
世帯数 3,949 世帯
人口 7,032 人

※ 長崎東部地区夏まつり花火大会について

今年も長崎東部地区夏まつり大会は、新型コロナウイルスの影響により**中止**となりました。

東長崎商工会 (☎839-8866)

熱中症には注意を！！



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり
1.2L(2リットル)を目安に

コップ
約6杯

1時間ごとに
コップ1杯

入浴前後や起床後も
まず水分補給を

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

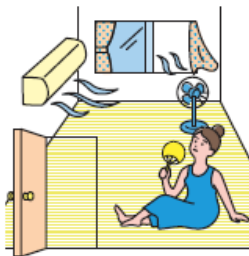


エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど**2か所**を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度を**こまめに再設定**



暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で**毎日30分程度**)



- ・毎朝など、**定時の体温測定と健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**

健康づくり課

○ 長崎市国民健康保険の限度額認定証の更新について


長崎市国民健康保険の方は、**限度額認定証は8月1日(月)から**更新できます。手続きには、新年度(青)の保険証が必要となりますので、お忘れないようにお願いします。

国民健康保険課

梅雨明け後に強い雨が続きましたが、これからは台風シーズンに突入していきます。急増しているコロナウイルス感染も心配されますが、災害時に備え日頃から私の（マイ）避難所について考え、また避難所までの道のり等を確認しておきましょう。

○防災行政無線が聞こえない

気象警報や避難の呼びかけなどは防災行政無線で放送されますが、聞き取れなかったときは次の方法で確認できます。

- ① 市のホームページで確認（[長崎市 防災行政無線](#) で検索）
- ② 電話で確認（防災情報テレフォンガイダンス：0180-999-002 
- ③ テレビのデータ放送で確認（NBC（3ch）に合わせて、リモコンの④ボタンを押す。また、警報発令時はテレビで速報がテロップで表示されます。

○災害の種類・避難する時期に応じて適正な避難所に避難する

- ① 避難することが危険な場合や自宅が鉄筋コンクリート造であるなど頑丈な場合は、避難せず自宅の安全な場所（2階以上）にとどまる（垂直避難）。急激な降雨で外に出ることが危険な状況の時には、避難所に行くこと自体が危険です。
- ② 兄弟、親せきや知人宅に避難する。
- ③ 市が指定する避難所（指定避難所）に避難する。

○指定避難所の利用

指定避難所は24時間いつでも開いているわけではありませんので、避難を希望する時は必ず開設しているかを防災危機管理室またはあじさいコールに電話して確認してください。

注意）開設の準備（人の配置）に時間がかかる場合があります。避難を希望する場合はお早めにご連絡ください。また、指定避難所には毛布とマットしかありません。水や食料はご自分で準備してください。

○コロナ感染対策

避難する時は、食料品や飲み物だけではなく、できるだけマスク（タオルなどでも可）、手洗い用せっけんなどの衛生用品、体調管理のための体温計などを準備してください。

午前8時～午後8時：あじさいコール（☎822-8888）

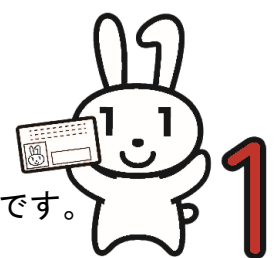
それ以外の時間：防災危機管理室（☎822-0480）



最大 20,000 円相当のマイナポイントがもらえます！

既にマイナンバーカードをお持ちの方と、9月末までに申請した方が対象です。

マイナンバーカードをお持ちでないかたは、早めに申請を！



住民情報課

発行者：長崎市日見地域センター 〒851-0122 界2丁目1番19号

お問合せ先 822-8888（あじさいコール） 受付時間：朝8時～夜8時（年中無休）