



熱中症を予防しましょう

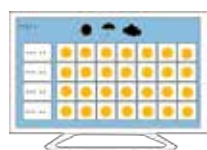
健康づくり課
☎34-5445

熱中症はその日の体調や行動が大きく影響します。日常的に体調を整え、自分に合わせて予防しましょう。

その日の暑さを確認し、熱中症を予防しましょう

①その日の暑さを確認

報道機関
(テレビ、ラジオ)



インター
ネット

暑さ指数も確認
環境省
熱中症予防情報サイト



前日と比べて急に暑くなる日、暑くなり始め、熱帯夜の翌日、暑さが続く日は特に注意が必要です。

②熱中症を予防する

暑さを避ける	不要不急の外出はできるだけ避けましょう。	水分、塩分を取る	水分は1日1.2ℓが目安です。アルコールは体内の水分を排泄するため、水分補給にはなりません。汗をかいたら塩分を取りましょう。
エアコンを利用する	部屋を適温に調節しましょう。	涼しい服装をする	ゆったりとした衣服で熱と汗を体外に出し、外出時は日傘や帽子を使いましょう。

暑さに強い体をつくりましょう

食事を取る	食事で塩分と水分を取りましょう。特に外出や体を動かす日の朝食はしっかり食べましょう。	体を動かす	汗をかくと、熱を体外に出しやすくなります。ウォーキングなどの運動や入浴などで汗をかきましょう。
睡眠を取る	寝不足のときは体温を調節しにくく、熱中症になりやすくなります。無理せず体を休めましょう。	医師に相談する	持病があると、熱中症になりやすくなります。医師に相談し、対策しましょう。

窓から入る熱を遮って、室内の暑さを和らげましょう

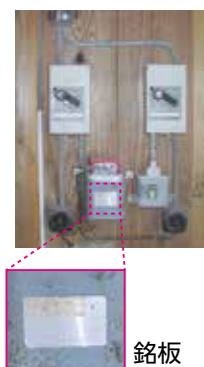
環境課 ☎34-5558

外から室内に入る熱の7割以上は窓からです。次の対策をして暑さを和らげましょう。

- ・遮光カーテン、ブラインド、すだれ、よしず、日よけを付ける。
- ・窓を複層ガラスにする、断熱フィルムを貼る。



2050年までにCO₂排出量
実質ゼロを目指しましょう



銘板

*コンデンサの製造年は、正面の銘板で確認できます。

・油漏れがあるものや異常に膨らんでいるものは使用を中止し、専門店の点検を受けてください。

・昭和50年以前に製造された保安装置がないものは取り替えてください。

・10年以上使用しているものは定期点検し、異常があれば取り替えてください。

・節電機器で、作業場や農舎などで使用されています。

・長年使うと劣化で出火することがあります。夏に多く発生します。

・低圧進相コンデンサは、モーターなどを使用するときの節電機器で、作業場や農舎などで使用されています。

古い低圧進相コンデンサからの出火に注意

消防本部 ☎34-1161

空き家放置によるトラブルとお盆の実家未来会議

環境課 ☎34-5435

家族で家のこれからを考える

⚠️ 空き家の放置が招く夏の3大トラブル

- ①雑草・樹木の繁殖
強い日差しと雨で急激に広がり、隣の敷地へ越境。近隣トラブルに。
- ②害虫・害獣の発生源
放置された床下や庭は、蚊やダニ、ハクビシンなどの温床に。
- ③防犯・防災の危険
草木が荒れている＝留守のサイン。空き巣や不法投棄、台風などの災害時に瓦や外壁、窓ガラスなどの飛散・破損リスクを高めます。

この他にも、空き家の放置はさまざまなトラブルの原因になります

今は住んでいても、将来空き家になるかも 家族で話そう 実家のこれから 空き家にしないために

①実家のこれから話し合う

将来空き家になる可能性があるときは、売却・賃貸などの選択肢を視野に入れて、家をどうしたいかを話し合しましょう。



②家財を片付ける

家財が少なければ、将来空き家になったときの処分費用を抑えられるほか、売却・賃貸などの準備がしやすくなります。お盆など家族が集まるタイミングで要不要を判断し、いらないものは処分しましょう。

空き家の困り事は三条市空き家相談窓口にご相談ください

空き家になる前でも、不安なことを相談できます

- ・三条市空き家・空き地バンクへの登録支援
- ・売買・賃貸などの選択肢のアドバイス
- ・利用できる補助金制度や専門家の紹介
- ・住む予定のない家の解体調査
- など、さまざまなサポートをしています。

窓口
平日 午前9時～午後5時…市役所環境課
午後1時～5時 …複合交流拠点「三-Me.」
(神明町5-3)
☎68-9840 メール vh.worker@gmail.com



詳しくはこちら

健康づくり課 ☎34-5447

利用を希望する団体は申し込みください。

利用調整期間…8月1日(土)～11月15日(日)

申込方法…申込書(HP)を提出してください。

・持参、郵送 〒955-8686 三条市健康づくり課

・ファクス 34-5572

・メール kenko@city.sanjo.niigata.jp

申込期限…7月10日(金)午後5時

その他…申込団体の代表者は、7月17日(金)午後7時から三条ものづくり学校で行う利用調整会議に必ず出席ください。

健康づくり課 ☎34-5447

利用を希望する団体は申し込みください。

利用調整期間…8月1日(土)～11月15日(日)

申込方法…申込書(HP)を提出してください。

・持参、郵送 〒955-8686 三条市健康づくり課

・ファクス 34-5572

・メール kenko@city.sanjo.niigata.jp

申込期限…7月10日(金)午後5時

その他…申込団体の代表者は、7月17日(金)午後7時から三条ものづくり学校で行う利用調整会議に必ず出席ください。

健康づくり課 ☎34-5447

利用を希望する団体は申し込みください。

利用調整期間…8月1日(土)～11月15日(日)

申込方法…申込書(HP)を提出してください。

・持参、郵送 〒955-8686 三条市健康づくり課

・ファクス 34-5572

・メール kenko@city.sanjo.niigata.jp

申込期限…7月10日(金)午後5時

その他…申込団体の代表者は、7月17日(金)午後7時から三条ものづくり学校で行う利用調整会議に必ず出席ください。

健康づくり課 ☎34-5447

利用を希望する団体は申し込みください。

利用調整期間…8月1日(土)～11月15日(日)

申込方法…申込書(HP)を提出してください。

・持参、郵送 〒955-8686 三条市健康づくり課

・ファクス 34-5572

・メール kenko@city.sanjo.niigata.jp

申込期限…7月10日(金)午後5時

その他…申込団体の代表者は、7月17日(金)午後7時から三条ものづくり学校で行う利用調整会議に必ず出席ください。

健康づくり課 ☎34-5447

利用を希望する団体は申し込みください。

利用調整期間…8月1日(土)～11月15日(日)

申込方法…申込書(HP)を提出してください。

・持参、郵送 〒955-8686 三条市健康づくり課

・ファクス 34-5572

・メール kenko@city.sanjo.niigata.jp

申込期限…7月10日(金)午後5時

その他…申込団体の代表者は、7月17日(金)午後7時から三条ものづくり学校で行う利用調整会議に必ず出席ください。

健康づくり課 ☎34-5447

利用を希望する団体は申し込みください。

利用調整期間…8月1日(土)～11月15日(日)

申込方法…申込書(HP)を提出してください。

・持参、郵送 〒955-8686 三条市健康づくり課

・ファクス 34-5572

・メール kenko@city.sanjo.niigata.jp

申込期限…7月10日(金)午後5時

その他…申込団体の代表者は、7月17日(金)午後7時から三条ものづくり学校で行う利用調整会議に必ず出席ください。

健康づくり課 ☎34-5447

利用を希望する団体は申し込みください。

利用調整期間…8月1日(土)～11月15日(日)

申込方法…申込書(HP)を提出してください。

・持参、郵送 〒955-8686 三条市健康づくり課

・ファクス 34-5572

・メール kenko@city.sanjo.niigata.jp

申込期限…7月10日(金)午後5時

その他…申込団体の代表者は、7月17日(金)午後7時から三条ものづくり学校で行う利用調整会議に必ず出席ください。

健康づくり課 ☎34-5447

利用を希望する団体は申し込みください。

利用調整期間…8月1日(土)～11月15日(日)

申込方法…申込書(HP)を提出してください。

・持参、郵送 〒955-8686 三条市健康づくり課

・ファクス 34-5572

・メール kenko@city.sanjo.niigata.jp

申込期限…7月10日(金)午後5時

その他…申込団体の代表者は、7月17日(金)午後7時から三条ものづくり学校で行う利用調整会議に必ず出席ください。

健康づくり課 ☎34-5447

利用を希望する団体は申し込みください。

利用調整期間…8月1日(土)～11月15日(日)

申込方法…申込書(HP)を提出してください。

・持参、郵送 〒955-8686 三条市健康づくり課

・ファクス 34-5572

・メール kenko@city.sanjo.niigata.jp

申込期限…7月10日(金)午後5時

その他…申込団体の代表者は、7月17日(金)午後7時から三条ものづくり学校で行う利用調整会議に必ず出席ください。

健康づくり課 ☎34-5447

利用を希望する団体は申し込みください。

利用調整期間…8月1日(土)～11月15日(日)

申込方法…申込書(HP)を提出してください。

・持参、郵送 〒955-8686 三条市健康づくり課

・ファクス 34-5572

・メール kenko@city.sanjo.niigata.jp

申込期限…7月10日(金)午後5時

その他…申込団体の代表者は、7月17日(金)午後7時から三条ものづくり学校で行う利用調整会議に必ず出席ください。

健康づくり課 ☎34-5447

利用を希望する団体は申し込みください。

利用調整期間…8月1日(土)～11月15日(日)

申込方法…申込書(HP)を提出してください。

・持参、郵送 〒955-8686 三条市健康づくり課

・ファクス 34-5572

・メール kenko@city.sanjo.niigata.jp

申込期限…7月10日(金)午後5時

その他…申込団体の代表者は、7月17日(金)午後7時から三条ものづくり学校で行う利用調整会議に必ず出席ください。

健康づくり課 ☎34-5447

利用を希望する団体は申し込みください。

利用調整期間…8月1日(土)～11月15日(日)

申込方法…申込書(HP)を提出してください。

・持参、郵送 〒955-8686 三条市健康づくり課

・ファクス 34-5572

・メール kenko@city.sanjo.niigata.jp

申込期限…7月10日(金)午後5時

その他…申込団体の代表者は、7月17日(金)午後7時から三条ものづくり学校で行う利用調整会議に必ず出席ください。

健康づくり課 ☎34-5447

利用を希望する団体は申し込みください。

利用調整期間…8月1日(土)～11月15日(日)

申込方法…申込書(HP)を提出してください。

・持参、郵送 〒955-8686 三条市健康づくり課

・ファクス 34-5572

・メール kenko@city.sanjo.niigata.jp

申込期限…7月10日(金)午後5時

その他…申込団体の代表者は、7月17日(金)午後7時から三条ものづくり学校で行う利用調整会議に必ず出席ください。

健康づくり課 ☎34-5447

利用を希望する団体は申し込みください。

利用調整期間…8月1日(土)～11月15日(日)

申込方法…申込書(HP)を提出してください。

・持参、郵送 〒955-8686 三条市健康づくり課

・ファクス 34-5572

・メール kenko@city.sanjo.niigata.jp

申込期限…7月10日(金)午後5時

その他…申込団体の代表者は、7月17日(金)午後7時から三条ものづくり学校で行う利用調整会議に必ず出席ください。

健康づくり課 ☎34-5447

利用を希望する団体は申し込みください。

利用調整期間…8月1日(土)～11月15日(日)

申込方法…申込書(HP)を提出してください。

・持参、郵送 〒955-8686 三条市健康づくり課

・ファクス 34-5572

・メール kenko@city.sanjo.niigata.jp

申込期限…7月10日(金)午後5時

その他…申込団体の代表者は、7月17日(金)午後7時から三条ものづくり学校で行う利用調整会議に必ず出席ください。

健康づくり課 ☎34-5447

利用を希望する団体は申し込みください。

利用調整期間…8月1日(土)～11月15日(日)

申込方法…申込書(HP)を提出してください。

・持参、郵送 〒955-8686 三条市健康づくり課

・ファクス 34-5572

・メール kenko@city.sanjo.niigata.jp

申込期限…7月10日(金)午後5時

その他…申込団体の代表者は、7月17日(金)午後7時から三条ものづくり学校で行う利用調整会議に必ず出席ください。

健康づくり課 ☎34-5447

利用を希望する団体は申し込みください。

利用調整期間…8月1日(土)～11月15日(日)

申込方法…申込書(HP)を提出してください。

・持参、郵送 〒955-8686 三条市健康づくり課

・ファクス 34-5572

・メール kenko@city.sanjo.niigata.jp

申込期限…7月10日(金)午後5時

その他…申込団体の代表者は、7月17日(金)午後7時から三条ものづくり学校で行う利用調整会議に必ず出席ください。

健康づくり課 ☎34-5447

利用を希望する団体は申し込みください。

利用調整期間…8月1日(土)～11月15日(日)

申込方法…申込書(HP)を提出してください。

・持参、郵送 〒955-8686 三条市健康づくり課

・ファクス 34-5572

・メール kenko@city.sanjo.niigata.jp

申込期限…7月10日(金)午後5時

その他…申込団体の代表者は、7月17日(金)午後7時から三条ものづくり学校で行う利用調整会議に必ず出席ください。

健康づくり課 ☎34-5447

利用を希望する団体は申し込みください。

利用調整期間…8月1日(土)～11月15日(日)

申込方法…申込書(HP)を提出してください。

・持参、郵送 〒955-8686 三条市健康づくり課