

◆熱中症予防を万全に

# 命に関わる猛暑が続く

## 気象庁が災害級と表明

7月23日、埼玉県熊谷市で国内最高となる41.1度が観測されました。梅雨明け以降、全国的に猛暑日が続いており、気象庁は、「命の危険のある暑さで、災害と認識している」と表明しました。

久留米市も連日、猛暑日が続く、熱中症で救急搬送される人が急増しています。久留米広域消防本部によると、7月に市内で熱中症で搬送された人は、23日時点で121人。昨年同日と比べ62人増え、死者も1



猛暑の中、日傘を差して歩く人たち

人出ています。

## エアコンと水分で予防

- 熱中症予防のポイントは次の点です。
- エアコンを使う
- 水分を小まめに補給する
- 無理して外出しない
- おかしいと思ったらためらわず病院へ行く

高齢者や子ども、持病のある人は、特に注意が必要です。

## 意識が無い時は救急車

もし、熱中症になったら、次のような応急処置をしてください。

- 涼しい場所へ避難する
  - 服を緩める
  - 水分と塩分を補給する
  - 首周りや脇の下を冷やす
  - 意識が無い、呼びかけに応えない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。
- ◎健康推進課(☎0942・30・9331、FAX0942・30・9833)

◆「口からはじまる健康長寿講座

# 健康で長生きの入り「口」

## 要介護の一手前

高齢になって、心と体の機能が低下する状態を「フレイル」といいます。多くの人がこの状態から要介護状態になると考えられています。健康で長生きするためには、まずは、フレイルに

ならないようにすることが大切です。

## 食べこぼしはサイン

効果的な取り組みは、「口のケア」。加齢とともに噛む、飲み込むなどの口の機能は衰え、食べこぼし、硬いものが食べづらい、むせ

るなどのトラブルが増えてきます。これは、フレイルの始まりのサイン。この段階でトラブルに気付き、改善に向けて対策を始めましょう。

食べ物をしっかり噛めると、唾液の分泌が促されて消化を助け、栄養の吸収が促進されます。また、噛む動作は、脳を活性化し、認知機能や運動機能を高めます。心にも良い影響を与えます。口は体や心の健康の入り口なのです。

## 実践講座を開催

9月から、「口からはじまる健康長寿講座」を始めます。自分の状態を知り、歯科医師や歯科衛生士から、正しい歯磨きや入れ歯のケア、口や喉を鍛える体操など、日々実践できるケアを学べます。

◎長寿支援課(☎0942・30・9207、FAX0942・36・6845)

## 「口からはじまる健康長寿講座

いずれも、対象は市内に住む65歳以上の人。定員は各会場20人、先着順です。申し込み開始は8月8日(水)8時30分。問い合わせ先に電話かファクスで申し込んでください。

会場	南部保健センター	コスモすまいる北野	筑邦市民センター多目的棟
日時	9月7日から10月12日までの金曜。計6回 10時～11時30分	10月19日から12月7日までの金曜。計6回 14時～15時30分	12月14日から来年1月25日までの金曜。計6回 10時30分～12時

◆在宅高齢者基礎調査に協力を

# 民生委員が訪問します

## 調査は8月16日から

民生委員児童委員協議会は、高齢者の皆さんの生活状況を把握し、相談や支援に役立てるため、在宅高齢者の基礎調査を行います。調査の対象は、一人暮らしの高齢者や高齢者のみで暮らしている世帯です。8月16日(水)から10月31日(水)までの間に、地区の民生委員が訪問しますので協力をお願いします。

## 合わせて同意確認も

久留米市は、障害のある人や介護が必要な人など、災害が起きた時に、避難が困難な人の情報を市や地域が把握し、支援につなげるため、災害時要援護者名簿を作成しています。名簿に登録すると、世帯の状況などの情報を、市や地域の支援者などと共有。日頃の声掛けを行ったり、災害時の情報伝達、安否確認などに



調査は民生委員が直接聞き取ります

活用したりします。

これから、名簿の共有先などを見直します。現在、名簿に登録している人には、改めて災害時要援護者名簿への登録の同意確認をします。在宅高齢者基礎調査の時期に合わせて、民生委員が同意確認を行いますので、協力をお願いします。◎地域福祉課(☎0942・30・9174、FAX0942・30・9752)

◆あなたの家のブロック塀は安全ですか

# 建築士などの専門家に相談を

## 倒壊を未然に防ぐ

6月18日、大阪府北部地震で、ブロック塀が倒れ、児童が亡くなるという痛ましい事故が起きました。地震などでブロック塀が倒れると、事故を招くだけでなく、道路をふさぎ、避難や救助活動の妨げにもなります。ブロック塀を設置している人は、安全点検を行ってください。危険がある場合は、付近を通る人に注意を呼び掛けることもに、補修や取り壊しが必要

です。分からないことは、建築士など専門家に相談してください。◎建築指導課(☎0942・30・9089、FAX0942・30・9743)

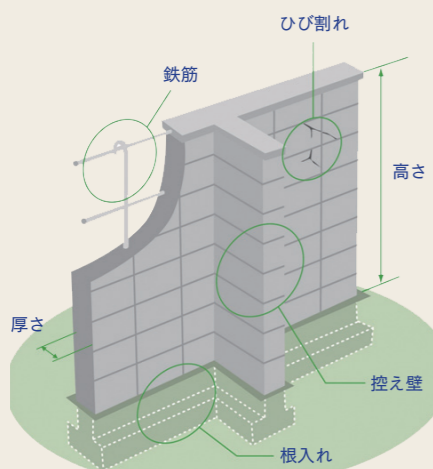


撤去した牟田山中学校のブロック塀

## ブロック塀点検のチェックポイント

下記の項目を点検してください。一つでも当てはまれば、危険です。建築士などの専門家に相談してください。

- 塀の高さが地面から2.2mを超えている
- 塀の厚さが10cm未満(高さが2m超2.2m以下の場合15cm未満)
- 控え壁が無い  
※塀の高さが1.2mを超える場合は、3.4m以内の間隔で控え壁が必要です
- コンクリートの基礎が無い
- 塀に傾きやひび割れがある
- 鉄筋が入っていない  
※塀の中に直径9mm以上の鉄筋が、縦横とも80cm以内の間隔で配筋されていることが必要です。また、塀の高さが1.2m超の場合は、基礎の根入れの深さが30cm以上必要です



出典：日本建築防災協会パンフレット「地震からわが家を守る」より

▼安全点検などの相談は、県建築士事務所協会などへ。問い合わせ先は、「県ブロック塀等安全対策推進協議会」のページで確認してください

福岡県 ブロック塀 検索