



# 広報いしかわ

Ishikawa Prefecture

北陸放送 【ほっと石川】  
7月25日(土) PM5:15~5:30

テレビ金沢 【ぶんぶんセブン】  
7月26日(日) AM7:00~7:30

石川テレビ 【ウイークリーいしかわ】  
毎週日曜 PM5:25~5:30

北陸朝日 【石川ほっとニュース】  
毎週土曜 PM5:55~6:00

北陸放送 【県からのお知らせ】  
毎週火・金曜 PM2:30ごろ (3分間)

エフエム石川 【素敵にモーニング】  
毎週日曜 AM9:55~10:00

ラジオ広報

公式SNS



ホームページ <https://www.pref.ishikawa.lg.jp/> Eメール [e130500b@pref.ishikawa.lg.jp](mailto:e130500b@pref.ishikawa.lg.jp) 行政相談 TEL:076(225)1100 ※広報いしかわ内の料金は全て税込み表示です。

# 熱中症を防ぐために

毎年7~8月は熱中症予防強化月間です。熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう。

- 熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。
- 一人ひとりが、熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合って、熱中症による健康被害を防ぎましょう。
- 熱中症になった場合は、落ち着いて適切な応急処置をとりましょう。



## 熱中症とは...

- 高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こることをいいます。
- 気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが組み合わさることにより熱中症の発生リスクが高まります。
- 屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など室内で熱中症を発症し、救急搬送されたり、不幸にも亡くなられたりする事例が報告されています。

急に暑くなった日は特に注意!

室内にいる時も注意が必要!

## 新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」における熱中症予防

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です!

### こまめな水分・塩分補給

- ・マスクを着用すると喉の渇きを感じにくくなるため、こまめに水分を補給する
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



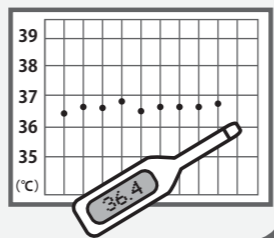
### 熱中症になりにくい環境

- ・換気を確保しつつ、扇風機やエアコンを使用
- ・遮光カーテンやすだれを活用
- ・マスク着用時は負担のかかる作業や運動は避ける
- ・屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずす



### 体調に合わせた取り組み

- ・日頃から体温測定、健康チェックを行い、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養する
- ・暑さに備えた体作りをする
- ・運動は無理のない範囲で行う



### 外出時の準備

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・通気性の良い、吸湿、速乾の衣服着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却



## 熱中症になったときの処置は...

1 涼しい場所に避難させる



2 衣服をゆるめ、身体を冷やす



3 水分・塩分を補給する



※自力で水を飲めない、意識がない場合は直ちに救急隊を要請しましょう!

## 私のいしかわ暮らし 投稿キャンペーン

本県への移住促進を図るため、本県での暮らしやすさ、本県で暮らすことの魅力が実感できる写真とコメントを募集しています(10月末まで)。  
入賞した方には、旅行券や特産品などの豪華賞品をプレゼント♪  
とっておきの日常の一場面をぜひ投稿ください!  
※キャンペーンの詳細や応募は、下記URLまたは右の2次元コードから  
<https://www.ishikawa-kurashi.com>  
地域振興課 TEL:076(225)1312



## ◎ 古代体験ミニ講座「藍の生葉染め」(無料)

藍の葉を摘み取り、その生葉を使って布を染める講座です。作品は当日持ち帰りできます。  
と き 8月2日(日) ①9:30~、②13:30~  
と ころ 県埋蔵文化財センター(金沢市中戸町18-1)  
対 象 小学校3年生以上(小学校3・4年生は保護者同伴)  
※申し込みは本日9時から電話で下記へ【定員各10人(先着順)】  
県埋蔵文化財センター TEL:076(229)4477

## ◎ 初心者のためのインターネット講座(無料)

と き ※各コースとも全6回 13:00~15:30  
8/11~9/15(毎週火曜)、9/23~10/28(毎週水曜)  
10/12~11/16(毎週月曜)、11/12~12/17(毎週木曜)  
と ころ 県女性センター(金沢市三社町1-44)  
対 象 県内在住・在勤の女性【定員 各コース9人】  
※申し込み方法など詳しくは下記へ【7月27日(月)締切】  
(公財)いしかわ女性基金 TEL:076(234)1112

いしかわ女性基金 検索

## ◎ わたしのステップUPセミナー(無料)

地域で活躍する女性をはじめ、すべての女性を対象に、さまざまな場面でいきいきと活動できるよう、話の場づくりや質問力などコミュニケーション力を学ぶ講座を開催します。  
と き ①8/20(木)、②9/3(木)、③9/10(木)、④9/17(木) 各回14:00~16:00  
と ころ 県女性センター(金沢市三社町1-44)  
対 象 県内在住の女性(定員 各回15人)  
※詳しくは下記へ【7/31(金)締切】  
(公財)いしかわ女性基金 TEL:076(234)1112

いしかわ女性基金 検索

## ◎ 令和2年度製薬衛生師試験

と き 9月1日(火) 13:30~15:30  
と ころ 県庁行政庁舎11階会議室(金沢市鞍月1-1)  
出願期間 7月20日(月)~31日(金)【当日消印有効】  
受験料 9,400円  
※願書は各保健福祉センターおよび下記で配布  
薬事衛生課 TEL:076(225)1443

## ◎ 県職員(職業訓練指導員)採用試験

試験区分 職業訓練指導員(電気・電子)  
採用予定 1人  
職務内容等 職業訓練指導員として、産業技術専門校及び障害者職業能力開発校の電子・電気系科目の学科や実技の指導業務、職業訓練計画等の企画業務  
申 込 締 切 8月28日(金)【当日消印有効】  
職 験 日(筆記試験) 9月20日(日)  
※受験資格、申し込み方法など詳しくは下記へ  
労働企画課 TEL:076(225)1533  
<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/roudou/index.html>

## ◎ ファシリテーター養成講座(Bコース)受講生募集(無料)

地域や職場などで直面している問題解決の推進役となるファシリテーターを養成する講座です。  
と き 9月3日(木)・4日(金) 10:00~16:00  
9月15日(火) 13:30~16:00  
11月26日(木) 10:00~16:00 ※他実地体験あり  
と ころ 県立生涯学習センター(金沢市石引4-17-1)  
※申し込みは件名:「ファシリテーター養成講座Bコース希望」、郵便番号、住所、電話番号、氏名を書いてメールアドレス:kendai@pref.ishikawa.lg.jpへ送信  
※個人情報(目的外)に使用しません  
※電話では受け付けられません  
【定員30人(先着順)、受付期間:8/7(金)まで】  
県立生涯学習センター TEL:076(223)9572