



笑顔といっしょに「ありがとう」

ひがし7月号

第172号
月号

令和2年(2020年)

東区の人口(令和2年6月1日推計)は前月比

人口	男	女
84,670人 (40人減)	40,177人 (22人減)	44,493人 (18人減)
世帯	人口密度	面積
35,406世帯 (4世帯増)	8,071人/km ²	10.49km ²

編集・発行 東区役所企画総務課
e-mail:higashikiso@city.sakai.lg.jp

夏の暑さ対策のススメ!

岡東保健センター(☎287-8120 FAX287-8130)

熱中症を予防しましょう

熱中症の予防法を参考に暑い夏を乗り切りましょう!

消防士・救急救命士がお伝える熱中症対策 ◀ 広報さかい3ページ

熱中症は、気温などの環境条件だけでなく、その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、自宅での自粛生活が長く続いたこともあり、体が暑さに慣れていない方が多いと思われます。気温がそれほど高くなくても、湿度が高い、風が弱い、また急に暑くなるなどの場合は注意が必要です。

特に、高齢の方は、体内の水分量が少ない、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなっている、体に熱がたまりやすいなど熱中症が起こりやすい傾向があるため、注意しましょう。

① こまめに水分補給をする

熱中症は、室内・夜間でも多く発生していますので、注意しましょう。寝る前だからと言って水分を我慢せず、こまめな水分補給を心掛け、汗をかいた時は適度な塩分補給もしましょう。



② 部屋の温湿度を測定する

部屋の見やすい場所に温湿度計を置き、暑さを感じなくても、温度が上がったらエアコンや扇風機をつけるなど、常に注意しましょう。



③ 暑い時は、無理をしない

人間の体は、暑い環境での作業を始めてから3〜4日経過しないと、体温調節が上手にできません。急に暑くなった時や活動初日などは、特に注意しましょう。

④ 適宜マスクをはずしましょう

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、基本的な感染対策として着用をおすすめしています。ただし、マスクを着用しない場合と比べて、心拍数や呼吸数、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、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、マスクをはずすようにしましょう。



夏バテ予防! ~食事でチャレンジ編~

気温が高くなると、体力をいつも以上に消耗し、食欲も低下することから、体に必要な栄養素が不足しがちです。1回の食事量がなかなか増やせない時は、食事の回数を増やしてみましょう。また、食事内容にも着目してみてください。栄養バランスのとれた食事とは、主食(ごはん、パン、麺類など)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)、副菜(野菜、きのこ、海藻など)がそろった食事です。

食欲がない時でもできるだけバランスよく、内容を工夫してみましょう。

食事についてお悩みの方は、保健センター管理栄養士までご相談ください。また、市ホームページ(右の二次元コード)で、簡単かつ栄養バランスのとれたレシピをご覧になれます。



掲載レシピ
の一例

彩り野菜麺(1人分)

エネルギー 317kcal
食塩相当量 2.4g(汁まで含む)



— 作り方 —

- ①小松菜は3cmの長さ、にんじんは細めの千切りにし、それぞれ耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで1分半〜2分ほど加熱する。
- ②少量のにんじん(あしらい用)と大根はすりおろす。
- ③鶏ささみは酒をふり、ラップをかけて電子レンジで2〜3分ほど加熱し、中まで火を通して食べやすいように裂く。
- ④そうめんをゆでて、流水で洗い、水気をきる。
- ⑤鍋にだし汁、みりん、しょうゆを入れ火にかけ、つゆを作る。
- ⑥器にそうめん、野菜を盛り、つゆをかける。

だし汁でうま味たっぷり!

野菜もたっぷりでメタボ予防にもおすすめです!

チャレンジアート中止のお知らせ

例年、東区役所で開催しています「チャレンジアート」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、参加される方の健康・安全面を最優先に考慮した結果、今年の開催を中止することとなりました。

チャレンジアートを楽しみにされていた皆さんには残念ではありますが、ご理解・ご了承くださいますようお願いいたします。
東区役所企画総務課(☎287-8100 FAX287-8113)

東区 区民評議会 の開催

7月26日(日)、午前10時から東区役所4階大会議室で。区の特性に応じた施策・事業にかかる総合的な計画、まちづくりの方向性などについて審議を行います。
受け付けは開始30分前から、直接会場へ。先着10人。個人情報が含ま

れる議題については、非公開が一部非公開となる場合があります。
これまでの審議の内容は、東区ホームページや東区役所市政情報コーナーなどでご覧になれます。
東区役所企画総務課(☎287-8100 FAX287-8113)

★ 感染症予防にはこまめな手洗い・うがいが効果的です ★

水・緑と調和し、安全・安心な暮らしをともにつくるまち 東区

〒599-8112 東区日蓮荘原寺町195番地1
ホームページ <https://www.city.sakai.lg.jp/higashi/index.html>

e-mail:higashikiso@city.sakai.lg.jp

- 企画総務課【庁舎管理・広報・広聴・相談・市政情報コーナーなど】 ☎287-8100 FAX287-8113
- 自治推進課【自治会・美化など地域振興活動】 ☎287-8122 美化 ☎287-8103 FAX287-8113
- 市民課【戸籍・住民票など証明・届出関係】 ☎287-8102 FAX288-2150
- 保険年金課【国民健康保険・国民年金など】 ☎287-8108 FAX287-8621
- 生活支援課【生活保護に関する事など】 ☎287-8110 FAX287-8117
- 地域福祉課【介護・障害に関する事などなど】 ☎287-8112 FAX287-8117
- 子育て支援課【子育て相談に関する事など】 ☎287-8612 FAX286-6500
- 児童・ひとり親・女性に関する事など】 ☎287-8198 FAX286-6500
- 東保健センター【乳幼児健診・各種健康相談など・健康づくりに関する事など】 ☎287-8120 FAX287-8130
- 社会福祉協議会東区事務所 ☎287-0004 FAX287-0444
- 東区障害者基幹相談支援センター ☎285-6666 FAX287-6767

- 区役所外
- 相大ごみ受付センター ☎0120-00-8400 (携帯電話などから ☎06-6485-5048)
 - 環境業務課指導係(家庭ごみの収集) ☎228-7429
 - 上下水道局お客様センター ☎0570-02-1132
 - 北部地域整備事務所 ☎258-6782 FAX258-6843
 - 東消防署 ☎286-0119 FAX286-0126
 - 市税事務所(三ヶ丘庁舎)
法人語税課 ☎231-9741 FAX251-5631
市民税課 ☎231-9753 FAX251-5632
固定資産税課 ☎231-9762 FAX251-5633
納税課 ☎231-9773 FAX251-5634

携帯版東区役所のページ
<http://www.city.sakai.lg.jp/i/kuyakusho/higashi/index.html>
Twitter @team_higashi

