

水分補給メモ

どのくらい水分をとればいい？

水分摂取量＝運動前の体重－運動後の体重
 体重が減少しているときには、同量程度の水分を取り、体内の水分量を調節することが必要です。

どのくらいの塩分濃度がいい？

1ℓの水に1～2gの食塩の濃度(0.1～0.2%)が最適です。また運動中は冷たい水もよく、胃にとどまる時間が短いので水分を吸収する小腸に速やかに移動し、深部体温を下げる効果があります。



水分の取り方にも注意を



温度計を置きましょう

● 扇風機やエアコンで温度を調節(環境省は28度を推奨)
 ● 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
 ● 室温をこまめに確認

日常生活での対策

普段私たちは、汗をかくときに体外へ余分な熱を放出することで体温を正常に保ちます。しかし高温多湿な環境に長くいると、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなり、体内に熱がこもり、熱中症になってしまいます。熱中症について正しい知識を身に付け、健康被害を防ぎましょう。

水分補給と温度調節を心掛けて熱中症を予防しよう！

運動中の対策

運動時は筋肉で大量の熱

● 扇風機やエアコンで温度を調節(環境省は28度を推奨)
 ● 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
 ● 室温をこまめに確認

● WBGT値(下記参照)も参考に
 ● 体の蓄熱を避ける
 ● 通気性のいい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用
 ● 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす
 ● 外出時
 ● 日傘や帽子の着用
 ● 日陰利用、こまめな休息
 ● 天気の良い日は日中の外出をできるだけ控える
 ● 室温でも外出時でも、のど



こまめな水分補給と30分に1度は休憩を

● 休むは30分に1度程度
 ● 大量の汗をかいたときは塩分を補給
 ● 状況に応じた水分補給
 ● 暑いときには水分をこまめに補給する
 ● 休憩は30分に1度程度
 ● 大量の汗をかいたときは塩分を補給

もし発症したら

熱中症の症状は、「めまい」「立ちくらみ」「手足のしびれ」「筋肉のこむら返り」

● 暑さに徐々に慣らすこと
 ● 急に暑くなった時に運動するときは、運動を軽くする
 ● 個人の条件や体調を考慮
 ● 体力のない人、肥満傾向の人、暑さに慣れていない人は熱中症を起こしやすい
 ● ため、運動を軽減する
 ● 下痢、発熱、疲労など体調の悪い時は無理をしない

重症になると

「返事がおかしい」「けいれん」「体が熱い」などの状態になります。「自力で水が飲めない」「意識がない」場合は、直ちに救急車を呼びましょう。
 817・FAX 9250230
 問 健康づくり推進課 ☎ 9111



ぬれたタオルや氷水などで首の回り、脇の下、足の付け根などを冷やす

WBGT値とは

気温、気流、湿度、放射熱から算出される暑さ指数のことで、運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。条件によっては、運動を中止したり、メニューを変更したりすることも検討しましょう。

WBGT予報
<http://www.wbgt.env.go.jp/>

アスベスト含有調査費用補助

7月1日 受け付け開始

対象建築物	民間建築物で、吹き付けアスベストなどが施工されているおそれがある建築物
補助申請書類	社会資本整備総合交付金要綱のうち、住宅・建築物安全ストック形成事業制度などに基つき行うものとし、補助申請、完了実績報告時点で次の書類が必要 補助申請 付近見取り図、建築確認通知書および 検査済証の写し 、配置図、各階平面図(アスベストなど施工場所を表示)、現況写真(建物外観およびアスベストなど施工場所)、建物の所有権を証する書類、共同住宅の場合決議を証する書類、複数の調査会社の見積書、その他市長が必要と認める書類 完了実績報告 分析調査結果報告書、調査会社との契約書の写し、請求書および領収書(内訳書)など
補助対象者	含有調査を行う 建築物の所有者 (登記簿で確認)、市税などを滞納していない人(完納証明書添付)
対象となる含有調査	含有調査は、 建築物石綿含有建材調査者 (建築物石綿含有建材調査者講習登録規程(平成25年国土交通省告示第748号)第2条第2項に規定する人を指す)が自ら実施▶調査方法はJIS A 1481「建材中のアスベスト含有測定方法」による
補助金額	補助金額は、 補助対象経費の額とし、1カ所当たり10万円以下 (ただし、1棟につき25万円を限度とする)
受付期間	7月1日(金)～11月30日(水)
件数	10カ所程度(先着順。予算がなくなり次第、終了)

※これまでの実績では、アスベスト含有調査費用は1カ所当たり8万円～10万円程度です

問 建築指導課 ☎ 948-6510・FAX 934-0640

65歳以上の運転免許証 自主返納をサポート

公共交通機関などの乗車券を交付

対象・内容 本市に住民登録がある65歳以上の運転免許保持者で、平成25年6月1日以降に有効な免許証を自主返納(全部取り消し)した人に公共交通機関などの乗車券を交付

申し込み 返納時に申請＝直接、申請書(申請場所にあり)を運転免許センター(勝岡町)または松山東・西・南警察署へ▶後日申請＝直接、申請書(申請場所にあり)と申請による運転免許の取消通知書(原本)を都市・交通計画課(市役所本館7階)または市民課(同1階)、支所、出張所、市民サービスセンターへ

※申請後、10日程度で乗車券などを自宅に郵送

【選べる乗車券など(免許返納時1人1回限り)】

公共交通機関	乗車券	利用可能額	利用できる交通機関	有効期限
伊予鉄道(株)	ICい〜カード	5,000円(※1)	伊予鉄道(バス・電車・タクシー) 中島汽船(フェリー・高速船)	なし
(株)ごごしま	回数券	5,280円	ごごしま旅客船(由良・泊⇄高浜)	発行日から1年
(有)新喜峰	利用券	5,000円	新喜峰旅客船(安居島⇄北条)	なし
四国旅客鉄道(株)	JR四国旅行券	5,000円	JR鉄道	なし
中島汽船(株)	バス利用券	5,500円	中島汽船バス	なし
松山共同集金(株)	タクシークーポン券	5,250円	タクシー会社(※2)	発行日から6カ月

※1＝デポジット500円を含む ※2＝一部利用できないタクシー会社あり

問 都市・交通計画課 ☎ 948-6863・FAX 934-1807 (運転免許証の返納は運転免許センター ☎ 934-0110)