



銚子市の準オフィシャルサイト

無料!

ちょうしめっけ!! ファンクラブ 始動!

4月に公開した銚子市準オフィシャルサイト「ちょうしめっけ!! (通称 めっけ)」の新企画、『ちょうしめっけ!! ファンクラブ』がスタート!

エントリーいただいた事業者を対象に、めっけ運営事務局(株式会社サイネックス)が、ホームページやSNSなどを参照し、無料で紹介記事を掲載します!

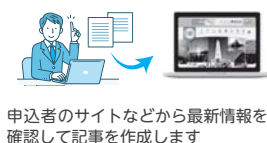
1

WEBから
お店をエントリー



2

サイネックスが「めっけ」へ
投稿・拡散



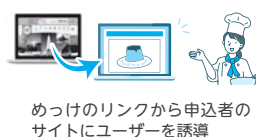
3

ユーザーが閲覧



4

お店のHP, SNSに
ユーザーを誘導



▶対象 銚子市内に拠点を置き、ホームページかSNSがある事業者・団体



参加希望者は専用エントリーフォームから申込みを

エントリーは
コチラから



問 秘書広報課 ☎(24)8823



健康ひとくち MEMO



銚子市医師会
浅利 俊彦

今知りたい!
熱中症



問 健康づくり課 ☎(24)8070

熱中症は、暑さで体温調節がうまくいかず、体に熱がこもって起こります。気温や湿度の高い環境下で体温が上がり、汗や皮膚から熱を逃がす機能が追いつかなくなります。軽い症状ではめまい、手足のしびれ、こむら返り。重症になると、吐き気、全身のだるさ、意識障害や多臓器不全など、命にかかわる危険な状態になることもあります。

熱中症の疑いがある人を見つけたら、重要なのは、「呼びかけに反応するか」です。反応があった場合、すぐに涼しい場所へ移動させ、体を冷やし水分と塩分の補給をします。体に水をかけたり、濡れタオルを当てて扇ぐことも有効です。特に三大局所冷却(首の左右、両側の脇の下、太ももの付け根を冷やす)が効果的です。

呼びかけに反応が悪く、意識が朦朧としている場合は迷わず救急車を呼んでください。無理に水を飲ませると誤飲の危険があります。体を冷やしながら救急車を待ちましょう。

熱中症は屋外、室内どこでも起こります。

暑さ指数(WBGT)をご存じですか? ①気温 ②湿度 ③日射・輻射④風の4つを取り入れた指数のことで、28を超えると熱中症になる人が著しく増えるといわれています。暑さ指数が33を超えると予測される場合は熱中症警戒アラートが発表。令和6年から、一段上の熱中症特別警戒アラートの運用がはじまりました。すべての暑さ指数情報提供地点(環境省が定める地域を除く)における、翌日の日最高暑さ指数が35(予測値)に達する場合などに発表します。

銚子市から発信される情報などを活用し、適切な行動で暑い季節を乗り切りましょう。

